

### Режим питания, что мы едим?

Режим питания не должен вызывать чувство голода: чтобы худеть, нужно есть чаще: завтрак, обед, ужин и два перекуса. От ужина можно отказаться, но завтракать Вы обязаны!

#### Как готовить?

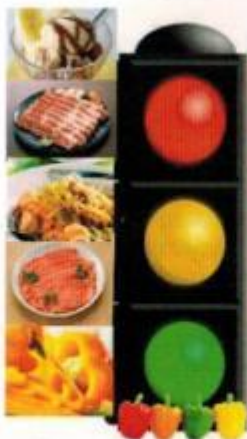
- Исключить жарение как способ приготовления пищи!
- Полезно варить, тушить, запекать в фольге, использовать гриль, пароварку.
- Вместо сметаны, майонеза и сливок можно использовать обезжиренный йогурт.
- Выбирайте нежирные сорта рыбы, мяса.
- Перед приготовлением мяса удалите видимый жир, перед приготовлением птицы, снимите кожицу.
- Избегайте скрытых жиров, которые содержатся в сыре, колбасных изделиях, субпродуктах, кондитерских изделиях, мороженом.

#### Основные советы по приобретению навыков правильного питания

- Принимать пищу 3 – 5 раз в день
- Основные по калорийности приемы пищи перенести на первую половину дня
- Не доводить себя до состояния голода
- Пить большое количество чистой воды 1,5 – 2,0 л в сутки
- Не есть «за компанию»
- Не «заедать» плохое настроение
- Не бояться оставить на тарелке недоеденную пищу, если уже наступило чувство насыщения
- Во время приема пищи не читать и не смотреть телевизор
- Покупать продукты по заранее заготовленному списку, обращать внимание на содержание жиров и калорий на упаковке



## Светофор питания



#### Исключите из своего рациона

- Сахар, конфеты, торты, пирожные, варенье, мед
- Сладкие фруктовые и газированные напитки, соки, алкоголь
- Майонез, сливочное масло, жирные сорта сливок, творога, сыров
- Жирные копчености, колбасные изделия
- Мучные изделия, выпечку

#### Будьте умеренны:

- Молоко, кисломолочные продукты
- Яйца
- Крупы, макароны
- Картофель, бобовые, кукуруза

#### Рекомендуется:

- Зелень, все овощи, за исключением кукурузы, картофеля, бобовых
- Обезжиренное молоко, творог, и другие кисломолочные продукты
- Нежирные сорта мяса, рыбы
- Мясо курицы, и индейки без кожицы
- Все сорта чая, кофе, томатный сок, столовая вода

**ПОМНИТЕ!!!** Правильный диетический режим в сочетании с физической нагрузкой – залог Вашего успеха!!!

629730, ЯНАО, г. Надым, ул. Строителей, 4  
Тел. (3499) 53-32-40, 53-82-48  
E-mail: [cmp-yamal@yandex.ru](mailto:cmp-yamal@yandex.ru), [info@cmp.yamalzdprav.ru](mailto:info@cmp.yamalzdprav.ru)  
<http://yamalcmp.ru>

© ГБУЗ ЯНАО «Центр медицинской профилактики»

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЯНАО



ГБУЗ ЯНАО  
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

## Диетические рекомендации



при ожирении

**Ожирение** относится к числу самых распространенных хронических заболеваний, приводящих к ранней потере трудоспособности, высокой смертности вследствие развития тяжелых осложнений, таких как инфаркт миокарда, инсульт, сахарный диабет, раковые заболевания.

В развитии ожирения ведущее место принадлежит таким факторам, как переизбыток, малоподвижный образ жизни, чрезмерное потребление жирной и высококалорийной пищи, а также наследственная предрасположенность.

### Что такое избыточная масса тела и ожирение?

Каждый человек имеет свой индекс массы тела (ИМТ), который можно рассчитать по формуле:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес в кг}}{\text{рост в м}^2}$$

ИМТ 18,5 – 24,9 – это норма,  
25 – 29,9 – избыточная масса тела  
>30 – ожирение

Еще один важный показатель – это окружность талии, в норме она не должна превышать 80 см у женщин и 94 см у мужчин. Если Ваши показатели выше, то это признак того, что у Вас жир начинает откладываться не только в подкожно-жировой клетчатке, а и вокруг внутренних органов, то есть риск развития сахарного диабета повышается в несколько раз!!!

**Ожирение** относится к тем заболеваниям, которые невозможно лечить без изменения пищевых привычек, пищевого поведения больного, его стиля жизни и желания самого пациента. Необходимо помнить, что **ожирение – это хроническое заболевание и лечить его нужно постоянно!!!**



Резко изменить пищевые привычки, выработанные годами, очень сложно, поэтому для желающих похудеть, в первую очередь нужно уменьшить поступление энергии с пищей, то есть снизить калорийность суточного рациона и уменьшить потребление пищи, богатой жирами. Для этого необходимо рассчитать рекомендуемую калорийность суточного рациона по следующей формуле в зависимости от возраста, пола и физической активности:

### Расчет калорийности суточного рациона

Женщины	1,0 - низкая физ. активность
13-30 лет (0,0621 x вес в кг + 2,0357) x 240(ккал)	
31-60 лет (0,0342 x вес в кг + 3,5377) x 240(ккал)	
> 60 лет (0,0377 x вес в кг + 2,7545) x 240(ккал)	1,3 - умеренная физ. активность
Мужчины	
18-30 лет (0,0630 x вес в кг + 2,8957) x 240(ккал)	
31-60 лет (0,0484 x вес в кг + 3, 6534) x 240(ккал)	1,5 - высокая физ. активность
> 60 лет (0,0491 x вес в кг + 2,4587) x 240(ккал)	

Рекомендуется:  
Для **СНИЖЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА** уменьшить суточную калорийность на 20 %, **НО НЕ МЕНЕЕ 1200 ккал В СУТКИ** с ограничением потребления жира до 30%

Итак, если Вы решили изменить свой образ жизни, стать красивым, стройным, более активным, то Вам необходимо запомнить, что **ДИЕТА** – это не значит голод, наоборот, чтобы уменьшить свой вес, необходимо питаться часто, но понемногу!!!

**Диета – это не страшно и это не голодание**  
**Это не скучно – Вы можете стать собственным диетологом и кулинаром**

**Это не однообразно – набор продуктов, которые можно и нужно есть, достаточно разнообразен**



**Правильное питание – важная составляющая здоровья!**

Что мы едим? Чтобы пища была полезной, в ней должно быть ежедневно:

- белков 15% от суточного рациона;
- жиров 25-30% от суточного рациона;
- углеводов 50-60% от суточного рациона.

Не надо стремиться к быстрому снижению веса! Эффективным результатом считается снижение веса на 5-15% от исходного за 6 месяцев. Доказано, что данное снижение веса приводит к улучшению показателей артериального давления, сахара крови, холестерина, и, как следствие, снижает риск развития тромбообразования и сердечно-сосудистых осложнений – инфаркта миокарда, инсульта.

### С чего начать?

Завести дневник питания – это тетрадь, где Вы записываете, что съели в течение дня и сколько, а также записываете свой вес, ИМТ, окружность талии. Это дисциплинирует и приводит к более быстрым результатам, чем у тех, кто не ведет дневник. Кроме того, дневник позволит составить Ваше индивидуальное меню питания, которое будет подходить именно Вам!

