

Министерство здравоохранения Астраханской области  
ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»  
**17.10.2022 - 23.10.2022**



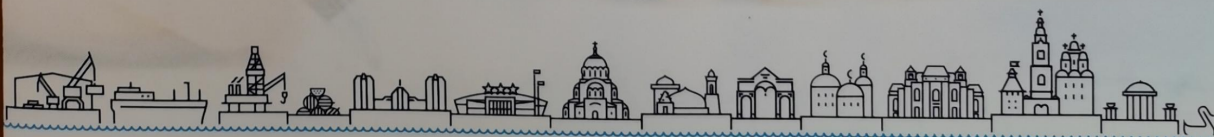
||

||

## **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА**



НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ПРОЕКТ  
«ДЕМОГРАФИЯ»



Правильное питание является самым простым, доступным, действенным и безопасным для борьбы с лишним весом. Лишний вес – это фактор риска развития многих заболеваний. Достаточно соблюдать простые правила для достижения идеального результата.

## ПРАВИЛО № 1

В первую очередь необходим самоконтроль массы тела, знать рекомендуемые нормы и методы оценки массы тела по индексу Кетле (индекс МТ) и окружности талии (ОТ).



ИМТ - это индикатор позволяющий рассчитать нормальный вес для человека с учётом вашего роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса тела недостаточной, нормальной или избыточной (ожирение).

Оптимальной формулой расчёта идеального веса тела человека является расчёт массы тела по индексу Кетле (индекс массы тела - ИМТ). Рассчитываем индекс массы тела человека (ИМТ):

Типы массы тела	Индекс Кетле (ИМТ)	Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний	Рекомендации
Дефицит массы тела	< 18,5	Низкий	Увеличить вес до критерия нормальной массы тела
Нормальная масса тела	18,5 – 24,9	Обычный	Удерживать имеющийся вес
Избыточная масса тела	25 – 29,9	Повышенный	Не увеличивать массу тела
Ожирение I степени	30,0 – 34,9	Высокий	Снижать вес
Ожирение II степени	35,0 – 39,9	Очень высокий	
Ожирение III степени	≥ 40	Чрезвычайно высокий	



Необходимо знать свой рост (в м) и свой вес (в кг). Для расчёта ИМТ показатель массы тела разделить на рост возведённый в квадрат. ИМТ (кг/м<sup>2</sup>) = масса тела (в кг) : рост (в м<sup>2</sup>). Пример: вес 89 кг, рост 1,66 м – возводим в квадрат (1,66 x 1,66 = 2,76 м<sup>2</sup>). Расчёт ИМТ = 89 : 2,76 = 32,2 (ожирение I степени, показания к снижению веса).

### Измеряем окружность талии человека:

Окружность талии (ОТ) измеряют утром натощак, используя сантиметровую ленту.

ОТ < 80 см у женщин и ОТ < 94 см у мужчин	Вес в норме, поддерживайте вес в данных значениях	Низкий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний
ОТ 80 – 88 см у женщин и ОТ 94 – 102 см у мужчин	Избегать увеличения веса	Повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний
ОТ > 88 см у женщин и ОТ > 102 см у мужчин	Это абдоминальное ожирение – рекомендовано снижение веса	Высокий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний

### ПРАВИЛО № 2

Если имеются завышенные показатели ИМТ и ОТ, необходимо обратиться в отделения (кабинеты) медицинской профилактики или Центры здоровья для получения рекомендаций по снижению массы тела (изменить рацион питания) и в целом по ведению здорового образа жизни.

Причина лишнего веса – избышек пищи. Просто **ВЫ ЕДИТЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВАМ НЕОБХОДИМО**, а лишняя пища – это лишние килограммы. Человек набирает лишние килограммы по двум причинам: много ест и мало двигается.

Первое, на что стоит обратить внимание – в каком виде употребляются продукты. Они должны быть сырыми, либо тушиться, припускаться или готовиться на пару.

Второй момент – овощные салаты. «Здоровый» овощной салат нужно заправлять лимонным соком, кефиром или ряженкой, маложирной сметаной или йогуртом.

### ПРАВИЛО № 3

Обязательным компонентом должна быть достаточная ежедневная физическая активность. Выберите вид активности, который Вам больше нравится и отвечает Вашему образу жизни. Простым, доступным и эффективным видом физической активности является ходьба 30-40 мин., в день, 5-7 раз в неделю и главное – регулярно, а также очень полезны занятия плаванием.



Продукты, которые можно употреблять без ограничения	Продукты, которые следует употреблять в умеренном количестве	Продукты, которые необходимо исключить
Капуста (все виды)	Нежирное мясо и рыба	Мороженое
Огурцы, помидоры	Молоко и кисломолочные продукты (нежирные)	Сливочное масло, маргарин
Салат листовой, зелень, шпинат, щавель	Сыры менее 30% жирности	Пирожные, торты и др. кондитерские изделия (сдоба)
Свекла, морковь	Творог менее 5% жирности	Сыры более 30% жирности
Болгарский перец	Картофель	Сметана, сливки, майонез
Кабачки, баклажаны	Кукуруза	Орехи, семечки
Стручковая фасоль, зелёный горошек	Бобовые (горох, фасоль, чечевица)	Жирные мясо и рыба
Фрукты до 16-00	Крупы	Колбасные изделия, копчёности
Редис, редька, репа	Макаронные изделия	Творог более 5% жирности
Грибы	Хлеб и хлебулочные изделия (не сдобные)	Кожа птицы
Растительные жиры	Чай, кофе без сахара и сливок	Сладкие газированные напитки, алкоголь
Минеральная вода		Сахар, мёд, конфеты, шоколад, варенье, джемы
<b>Примечание:</b> овощи употреблять в сыром, отварном, тушеном и запечённом виде.	<b>Примечание:</b> умеренное количество – это половина от Вашей привычной порции.	<b>Примечание:</b> исключить приготовление пищи в виде жарки.

### Простые условия снижения веса для взрослых и детей:

- Есть нужно 3 раза в день в одно и то же время. Между приёмами пищи возможен перекус (фрукты, овощной салат)
- Пищу необходимо медленно и тщательно пережёвывать.
- Употребление соли не должно превышать 1 ч. ложки в день.
- Употребление сахара должно быть не более 50 грамм в сутки.
- Употребление жидкости не должно быть менее 1,5 л. в день.
- Последний приём пищи должен быть за 2-3 часа до сна.

Министерство здравоохранения Астраханской области  
 ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»  
 414024, г. Астрахань, пл. Свободы/ул. Котовского д. 2/6  
 Тел. (факс) 8(8512) 51-24-77, e-mail: kcvlimp\_77@mail.ru  
 САЙТ: www.гбуз-ао-цмп.рф

