**Министерство здравоохранения Астраханской области**

**ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»**



Памятка для населения

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА**

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):**

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/м2) = масса тела (в кг) : рост (в м2).** Пример: вес 89 кг, рост 1,66м – возводим в квадрат (1,66 х 1,66 = 2,76м2). Расчёт ИМТ = 89 : 2,76 = 32,2 (ожирение I степени, показания к снижению веса).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 |

**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 – излишек 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Продукты, которые можно употреблять без ограничения** | **Продукты, которые следует употреблять в умеренном количестве** | **Продукты, которые необходимо исключить или максимально ограничить** |
| 1 | Капуста (все виды) | Нежирное мясо | Мороженое |
| 2 | Огурцы, помидоры | Нежирная рыба | Сливочное масла, маргарин |
| 3 | Салат листовой | Молоко и кисломолочные продукты (нежирные) | Пирожные, торты и др. кондитерские изделия (сдоба) |
| 4 | Зелень, шпинат, щавель | Сыры не менее 30% жирности | Сыры более 30% жирности |
| 5 | Свекла, морковь | Творог не менее 5% жирности | Сметана, сливки, майонез |
| 6 | Болгарский перец | Картофель | Орехи, семечки |
| 7 | Кабачки, баклажаны | Кукуруза | Жирное мясо и жирная рыба |
| 8 | Стручковая фасоль | Зрелые зёрна бобовых (горох, фасоль, чечевица) | Колбасные изделия, копчёности  |
| 9 | Редис, редька, репа | Крупы | Творог более 5% жирности |
| 10 | Зелёный горошек (молодой) | Макаронные изделия | Кожа птицы |
| 11 | Грибы | Хлеб и хлебобулочные изделия (не сдобные) | Сладкие газированные напитки («Кока-кола», «Фанта» и др.) и алкоголь |
| 12 | Фрукты | Чай, кофе без сахара и сливок | Сахар, мёд, конфеты, шоколад |
| 13 | Минеральная вода | Яйца | Варенье, джемы |
| **Примечание -** *использовать в приготовлении блюд растительные жиры (подсолнечное), оливковое, льняное, кукурузное)* | **Примечание -** у*меренное количество означает половину от Вашей привычной порции.* | **Примечание –** *исключить приготовление пищи в виде жарки* |

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

1. ***Есть нужно 3 раза в день (завтрак, обед, ужин) в одно и тоже время. Между приёмами пищи возможен перекус (фрукты, нежирный творог, овощной салат)***
2. ***Принимать пищу необходимо медленно, тщательно пережёвывая пищу.***
3. ***Нельзя ходить в магазин голодным и выбирать продукты с низким содержанием жира.***
4. ***Употребление соли не должно превышать 1 чайной ложки(5 грамм) в день.***
5. ***Употребление сахара должно быть не более 50 грамм в сутки.***
6. ***Употребление жидкости не должно быть менее 1,5 литров в день.***
7. ***Последний приём пищи должен быть за 2-3 часа до сна.***

**ПРАВИЛО №3**

***Обязательным компонентом должна быть достаточная ежедневная физическая активность.*** Выберите вид активности, который Вам больше нравиться 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. Даже если Вы очень заняты, Вы можете изыскать 30 минут среди повседневной работы и посвятить их физической активности для улучшения Вашего здоровья.

Материал подготовлен

редакционно-издательским отделом

ГБУЗ АО «ЦМП» - 2016г.