

Режим питания

Рекомендовано 3 приема пищи в сутки (завтрак, обед и ужин). Завтрак должен быть в течение 1–1,5 часов с момента просыпания. Последний прием пищи — не позднее, чем за 3–4 часа до отхода ко сну. Основная пищевая нагрузка должна приходиться на первую половину дня: на завтрак 20–25%, второй завтрак 10–15%, обед 25–40%, полдник 5–10%, ужин 20%.

ШАГ 3:

Увеличить ежедневную двигательную и физическую активность и вести «дневник достижений»

Выберите вид активности, который вам нравится и отвечает вашему образу жизни.

Будьте активными с друзьями и семьей. Такая группа поддержки поможет выполнять программу. Например, прогулки на велосипеде в выходные дни.

Один из способов стать физически активным — это **ходьба пешком**. Сначала ходите пешком 10 минут в день в течение первых двух недель, затем — 15 минут и в последующем расширьте время или количество шагов, выполненное в день, до 10 000.

Используйте шагомер для **контроля и мотивации**. Ежедневно в течение всего дня совершайте простые вещи — поднимайтесь по лестнице, добирайтесь на работу на велосипеде или выходите из автобуса на 1–2 остановки раньше и проходите оставшийся путь пешком.

Даже если вы очень заняты, вы можете изыскать **30 минут** среди повседневных дел и посвятить их **физической активности** для улучшения вашего здоровья.

1–2 раза в неделю измерить вес, окружность талии и бедер и записать в **дневник достижений**. Также лучше фиксировать и объем физической и/или двигательной активности, например, количество шагов, совершенных за день.

Желаем вам здоровья!



При содействии
РОО «За здоровое
Забайкалье!»



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Питание при избыточном весе

Лишний вес?! В будущем без него – в три шага!

ШАГ 1:

Оценить — есть ли лишний вес и показания к снижению массы тела?

Утром, натощак измерить окружность талии (ОТ), 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

Рассчитать Индекс Массы Тела (ИМТ).

Необходимо знать свой рост (в см) и свой вес (в кг). Для расчета ИМТ показатель массы тела, выраженный в кг, разделить на величину роста, выраженного в метрах и возведенного в квадрат.

$ИМТ (кг/м^2) = \text{масса тела (в кг)} : \text{рост (в м)}^2$

Пример: вес 93 кг, рост 168 см = 1,68 м: возводим в квадрат $1,68 \times 1,68 = 2,82 \text{ м}^2$
Расчет $ИМТ = 93 : 2,82 = 32,9$

ИМТ (кг/м ²)	МАССА ТЕЛА	РИСК РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	РЕКОМЕНДАЦИИ
<18,5	недостаточная	низкий	увеличить вес до критерия нормальной массы тела
18,5–24,9	нормальная	обычный	удерживать имеющийся вес
25,0–29,9	избыточная	повышенный	не увеличивать массу тела
30,0–34,9	ожирение I степени	высокий	снижать вес
35,0–39,9	ожирение II степени	очень высокий	
≥ 40,0	ожирение III степени	чрезвычайно высокий	

Оцениваем свой ИМТ по таблице:

ИМТ=32,9 свидетельствует о наличии ожирения I степени и показаниях к снижению веса

ШАГ 2:

Если по критериям ОТ или ИМТ имеются показания к снижению массы тела, приступаем к изменению рациона питания:

- включаем в рацион продукты, являющиеся основными источниками полезного белка, жиров и углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов и пищевых волокон (клетчатки);
- исключаем из рациона питания продукты, не обладающие пищевой ценностью для организма;
- составляем рациона питания, ориентируясь на Пирамиду Здорового Питания.



ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН ПИТАНИЯ:

Мясо (нежирная говядина и свинина, кролик). Красное мясо следует употреблять не чаще 2–3 раз в неделю.

Молочные продукты низкожировые и/или обезжиренные: молоко, кефир и йогурт 0–1,5% жирности, сметана 5–10% жирности, творог 0–5% и сыр 9–35% жирности. Молочные продукты следует употреблять ежедневно по 1–2 порции. Лицам старше 60 лет лучше выбирать продукты с минимальным содержанием молочного сахара (лактозы) — творог и сыр. Если вы не употребляете молочные продукты, необходим ежедневный прием витамина Д и кальция.

Птица (индейка, курица, перепел) — потребляйте по 150–200 г в большинство дней недели как источник полезного белка

Бобовые и орехи. Включайте блюда из бобовых (фасоль, чечевица, бобы, горох) с зеленью в рацион питания 2–4 раза в неделю. Добавляйте в блюда (салаты) орехи или используйте как угощение к чаю.

Рыбные блюда, в том числе и жирная рыба, должны быть в рационе питания не реже 2–3 раз в неделю.

Овощи (кроме картофеля) и фрукты. Употребляйте не менее 400 г в день. Оптимально — это 2 больших фрукта и 2 порции овощей в виде салата или овощного гарнира. Добавляйте 1 ст. л. мелко нарезанной зелени (петрушка, укроп, хинза, руккола и др.) в каждое блюдо. К чаю выбирайте сухофрукты (инжир, курага, чернослив) и орехи вместо сладостей.

Растительные масла. Используйте при приготовлении пищи только растительные масла (подсолнечное, оливковое и др.).

Зерновые продукты, крупы. Отдавайте предпочтение хлебобулочным изделиям из цельного зерна, а также с добавлением отрубей. Обязательно используйте крупы — каша на завтрак (овсяная, гречневая, пшенная и др.) или крупяные гарниры в течение дня.

Напитки. Используйте только напитки без добавленного сахара (питьевую воду, чай, компоты из сухофруктов) в объеме 1,5–2 литров в сутки.



ИСКЛЮЧИТЬ/ОГРАНИЧИТЬ ДО ДОСТИЖЕНИЯ НОРМАЛЬНОЙ МАССЫ ТЕЛА:

Мясоколбасные изделия (сосиски, сардельки, колбасы) и др. продукты из мяса, птицы и рыбы промышленной переработки (куриный и крабовый рулеты, карбонаты, прессованные виды красного мяса). Ограничьте потребление субпродуктов (печень, язык, почки) до 1 раза в месяц.

Исключите **кондитерские изделия** (торт, пирожное, печенье), конфеты, сладости.

Сахар в чистом виде (рафинад) ограничить до 6 чайных ложек или 6 кусочков в день

Ограничить **соль!** Не досаливайте уже приготовленное блюдо.

Соль — рекомендуемое потребление не более 5 грамм в сутки.

Исключите **молочные продукты с высоким содержанием жиров**, а также с дополнительными вкусовыми добавками, так как они содержат дополнительный сахар.

Ограничьте потребление **сливочного масла**.

Перед приготовлением птицы необходимо снять кожу — она не употребляется в пищу. Перед приготовлением пищи с мяса и птицы удалить весь видимый жир.

При приготовлении пищи и блюд используйте продукты в свежем, сушеном или замороженном виде. Не используйте консервированные и маринованные продукты из-за высокого содержания соли.

Ограничьте потребление **крахмалсодержащих продуктов** — картофеля и макаронных изделий — до 1–2 раз в неделю.

Не используйте **маргарины и животный жир** при приготовлении пищи. Исключите продукты **фаст-фуда** и чипсы.

Ограничьте/исключите **дрожжевую выпечку, пшеничный хлеб, сдобу**.

Исключите **алкоголь, сладкие напитки** (кока-кола, спрайт, лимонад и др.).