



Как бороться с избыточным весом и ожирением?

Существуют методы поддержания оптимального веса, основанные на дружбе с собственным организмом. Не пытайтесь изменить все сразу.

Проконсультируйтесь с врачом, пройдите необходимые обследования.

Андрей Овчинников, врач-терапевт ОЛРЦ Градостроитель рассказывает о причинах ожирения:

«Наследственные факторы при ожирении не являются фатальными. Большое значение в появлении ожирения имеют внешние факторы. Во-первых, чрезмерное питание (пагубные пищевые привычки с избыточным потреблением жирной пищи и простых углеводов, еда «за компанию», нерегулярный прием пищи (вечером), большие порции, частые перекусы, просмотр телевизора во время приема пищи, «заедание» стрессов); во-вторых, эндокринные расстройства.

В-третьих, пониженный расход энергии (низкая физическая активность; привычка к сидячему образу жизни).

В-четвертых, нарушения обмена веществ (пониженный синтез белков; нарушение нормального сгорания жира; повышенное накопление жира тканями).

Последствиями избыточного веса и ожирения для здоровья являются сердечно-сосудистые заболевания, диабет второго типа, заболевания суставов, некоторые раковые заболевания (рак эндометрия, молочной железы и толстой кишки), желчнокаменная болезнь, хроническая венозная недостаточность, депрессии, снижение репродуктивной способности женщин и мужчин».

Разберитесь в психологических причинах лишнего веса (еда от скуки, от стресса, от одиночества, от страха перед жизнью). Найдите стимул, который стал бы важнее, чем лишний пирожок.

Начинайте больше двигаться регулярно, но в оптимальном режиме — без одышки.

Идеальная нагрузка - ходьба, просто гуляйте не менее одного часа в день. Забудьте про лифты, делайте зарядку, старайтесь использовать малейшую возможность для увеличения своей физической активности.

«Записывайте все, что съели в течение дня. Следите за суммарным содержанием калорий в пище. Средняя калорийность суточного рациона для мужчин - 2 500 ккал, для женщин - 2 200 ккал. Индивидуально рассчитать оптимальное количество ежедневных калорий поможет врач.

Соблюдайте режим питания: питайтесь 4—5 раз в день и в одно время, правильно распределяйте калорийность пищи в течение дня.

Доля калорийности от суточной

на завтрак составляет -25%

в обед - 35-40%

на полдник - 10-15%

за ужином - 25%.

Промежутки между приёмами пищи - 4 часа. Последний приём пищи - не позднее 1,5—2 часов до сна. Время, затрачиваемое на еду - не менее 20—30 минут.

Уменьшайте в рационе животные жиры (бараний, свиной); отдавайте предпочтение маложирному мясу и рыбе, маложирным молочным продуктам; растительное масло, орехи и семечки употребляйте в небольшом количестве.

Увеличивайте потребление клетчатки (овощи и фрукты), бобовых (фасоль, чечевица).

Пользуйтесь «моделью тарелки»: половину тарелки заполняйте овощами, четверть - белковой едой (мясо, рыба, бобовые, яйца), еще четверть — сложными углеводами (крупы, бурый рис, цельнозерновой хлеб). И переходите на маленькие тарелки. Не следует голодать», - советует доктор Овчинников.

Еда должна быть вкусной, в достаточном количестве. Ешьте с наслаждением, медленно, тщательно пережевывая пищу.

Употребляйте пищу в паровом, отварном или сыром (салаты) виде.

Продукты должны обеспечивать чувство насыщения (нежирные сорта мяса, рыбы), создавать ощущение наполнения желудка (овощи, богатые клетчаткой — капуста, морковь, репа, свекла, стебли сельдерея, листья салата и др.), удовлетворять потребность в сладком (ягоды, чай с фруктами, молоком). Ограничивайте поваренную соль.

Исключайте легкоусвояемые углеводы — сладости (конфеты, пирожные, мороженое, печенье); ограничивайте потребление хлебобулочных изделий, макарон; употребляйте цельнозерновые злаковые продукты питания.

Регулярно следите за своим весом - ежедневно утром натощак взвешивайтесь и записывайте в тетрадь.

Специалисты рекомендуют снижать свой вес постепенно. Не более чем на 0,5—1 кг в неделю.

Помните, уменьшение калорийности рациона до величины ниже 1200 ккал в сутки опасно для здоровья!

Не пытайтесь сбросить вес, употребляя без совета врача лекарства для похудения и пищевые добавки. И будьте здоровы!

Наталья Тимофеева, пресс-служба ОЛРЦ Градостроитель