

ОЖИРЕНИЕ

«Ни насыщение, ни голод и ни что другое не хорошо, если преступает меру природы».

Гиппократ

Ожирение – это состояние, сопровождающееся избыточным накоплением жировой ткани в организме и приводящее к нарушению нормальной массы тела на 10% и выше.

Примерно от 1/4 - 1/3 части населения в мире в возрасте 20 –65 лет имеют избыточную массу тела. Дети и подростки с избыточным весом остаются полными и в зрелом возрасте. Тем не менее, большинство взрослых с избыточным весом имели в детстве нормальный вес. Люди, страдающие с молодых лет ожирением, имеют более высокий риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Ожирение – серьезное заболевание, которое протекает с нарушением обмена веществ, и не многие люди знают, о том, что ожирение является значимым фактором в развитии:

- Ишемической болезни сердца
- Гипертонической болезни
- Сахарного диабета второго типа
- ЖКБ, жировой гепатоз
- Бесплодия у мужчин и женщин

Избыточная масса тела отягощает такие заболевания, как варикозная болезнь, остеоартроз крупных суставов, заболевания желудочно-кишечного тракта, в частности поджелудочной железы. Люди с ожирением чаще подвержены инфекциям и остеопорозу.

Различают следующие формы ожирения:

- Алиментарное (в большинстве случаев это переедание)
- Эндокринное (при заболеваниях желез внутренней секреции, – щитовидной железы, надпочечников, гипофиза)
- Связанное с приемом некоторых лекарственных средств определенных фармакологических групп – антидепрессанты, гормональные препараты и др.

Каким же образом выяснить имеет человек избыточный вес или нет? Для этого можно пользоваться определением ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА, который рассчитывается следующим образом: вес в килограммах деленный на рост в метрах в квадрате.

- ИМТ менее 20 - недостаток веса;
- ИМТ между 20 и 25 является хорошим показателем для большинства людей;
- ИМТ между 25 и 30 свидетельствует об избыточном весе;
- ИМТ между 30 и 40 оценивается как ожирение, которое связано с умеренными рисками для здоровья;
- ИМТ более 40 - это т.н. морбидное ожирение, которая часто приводит к серьезным последствиям для здоровья.

Никакие «чудесные» препараты для снижения веса не работают без диетических ограничений и физических нагрузок. Мы предлагаем соблюдать несложные рекомендации по питанию:

1. Никогда не пропускать общепринятые приемы пищи, начиная с завтрака;
2. Включать в каждый прием пищи одну порцию продуктов, содержащих углеводы, отдавая предпочтение тем, которые содержат низкий процент жирности;
3. Включать в каждый прием пищи как можно больше овощей;
4. В перекусы (максимум два раза в день) предпочтительнее употреблять фрукты;
5. Сократить употребление сыров до 1-3 раз в неделю;
6. Употреблять рыбу как минимум 2 раза в неделю;
7. Включать 2-3 раза в неделю в один из основных приемов пищи такие блюда, как супы из овощей и злаков;
8. В качестве дополнения к основному блюду использовать овощи (помидоры, кабачки, баклажаны, брокколи и др. виды капусты);
9. Исключить употребление «насыщенных» соусов;
10. Избегать в одном приеме пищи сочетания продуктов с одинаковой питательностью (например, хлеба и макаронных изделий);
11. Для приготовления пищи использовать такие методы, как тушение, выпаривание, гриль, приготовление в фольге;
12. Для того, чтобы свести к минимуму жирность пищи, использовать в качестве приправы овощи, воду или овощной бульон, вино, томатный соус и пряности;
13. При приготовлении пищи использовать оливковое масло в небольших количествах, добавляя его в сыром виде в конце готовки;
14. Ограничить употребление сладкого, а если возникнет желание побаловать себя, нужно делать это сразу после еды или на завтрак;
15. Выпивать в день как минимум 1,5 л жидкости, отдавая предпочтение напиткам, не содержащим сахар.

Доброго здоровья!