

Текущая неделя, с 21 по 27 ноября, в России объявлена неделей популяризации подсчета калорий. Ожирение признано Всемирной организацией здравоохранения новой неинфекционной эпидемией нашего времени, представляющей серьезную угрозу здоровью людей.

Ожирение – один из самых серьезных факторов риска развития заболеваний, прежде всего сердечно-сосудистой системы, онкологических заболеваний, сахарного диабета, заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Детское ожирение повышает риски ожирения во взрослом возрасте, и, как следствие, инвалидности и преждевременной смерти. Страдающие ожирением дети могут испытывать трудности с дыханием, подвержены повышенному риску переломов, склонны к гипертонии, инсулинорезистентности и могут испытывать психологические проблемы.

Основным принципом рационального питания при ожирении является:

- ✓ Снижение калорийности суточного рациона до 1800 ккал в сутки для мужчин и 1500 ккал для женщин.
- ✓ Питание должно быть сбалансированным: доля белков в суточном рационе должна составлять 25%, жиров — 20%, углеводов — 55%.
- ✓ Употребление в пищу большого количества продуктов, содержащих растительные волокна (овощи и фрукты не менее 400 г в сутки), поможет справиться с голодом и облегчит соблюдение диеты.
- ✓ Питаться следует 4-5 раз в сутки маленькими порциями.

КАК РАСПРЕДЕЛИТЬ КАЛОРИИ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ?

- ЗАВТРАК 25%
- ПЕРЕКУС 10%
- ОБЕД 35%
- ПЕРЕКУС 10%
- УЖИН 20%



Нет перееданию !

Рацион пожилого человека, с учетом состояния зубов и работы органов пищеварения, должен содержать 1800-2400 ккал. При малоподвижном образе жизни, эта норма не должна превышать 2000 ккал.

Употребление растительных жиров (кукурузное) и белка (нежирное мясо, творог) поможет снизить количество холестерина в крови и избежать преждевременного старения.

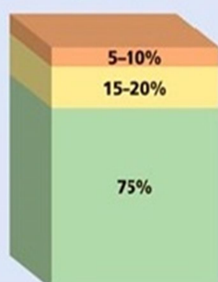
Ограничить потребление сахара и сладки напитков, заменив их фруктами и овощами. Избегать высокого потребления макаронных изделий и свежего хлеба.

Ежедневное приготовление свежей пищи.



ПРИНЦИП РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ – ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ

Энерготраты



- основной обмен
- физическая нагрузка
- переваривание пищи



Калорийность некоторых продуктов питания (ккал/100 г)

Овощи	10-40
Картофель	67
Фрукты	40-50
Пирожное	350-750
Колбаса вареная, сосиски	260
Молоко 2,5%	51
Яйца куриные (2 шт.)	127
Масло сливочное	748
Хлеб ржаной	190
Булки, сдоба	250-300
Плавленные сыры	270-340

СООТНОШЕНИЕ КАЛОРИЙНОСТИ ПРОДУКТОВ И ЭНЕРГОТРАТ

Продукты	Калорийность (ккал)	Физическая нагрузка	Продолжительность физической нагрузки
конфета карамель	20	гимнастика	15 минут
чашка кофе или чая с сахаром	45	бадминтон	20 минут
стакан пива	95	упражнения со скакалкой	6 минут
бутерброд с сыром (без масла)	150	теннис	25 минут
кусочек торта	290	гимнастика	60 минут
порция сосисок	375	теннис	50 минут
порция мороженого с фруктами и сливками	440	уборка снега	1 час 2 минуты
шоколад (100 г)	540	быстрая ходьба	2 часа
колбаса сырокопченая (100 г)	500	спокойная ходьба	2 часа 40 минут