

ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ СЛЕДУЮЩИМИ ПОЛЕЗНЫМИ СОВЕТАМИ:

- Худейте медленно, оптимальная скорость потери веса 0,5-1 кг в неделю. Снизив свой вес, постарайтесь его удержать.
- Перед тем, как что-то съесть, задумайтесь, а голодны ли вы. Это поможет контролировать прием пищи, избежать бессознательного переедания.
- Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу.
- Никогда не бойтесь оставить еду на тарелке, если ее больше, чем нужно.
- Никогда не обещайте себе еду в награду. Не ешьте, чтобы себя подбодрить, утешить, поднять настроение.
- Не пробуйте пищу, когда готовите: от этого толстеют.
- Не ходите в магазин голодными. Покупайте продукты по ранее составленному списку.
- Когда почувствуете невыносимый голод, съешьте что-нибудь низкокалорийное, например, яблоко или выпейте чай с лимоном, а еще лучше - стакан воды.
- Планируйте с вечера, чем вы будете питаться на следующий день. Убирайте видимый жир из мяса и кожу с птицы.
- Ешьте мясные продукты только один раз в день.
- Используйте минимум масла, даже растительного, при приготовлении пищи. Тушение - лучший способ приготовления пищи.
- Для улучшения вкуса мяса используйте различные приправы (специи, зелень, сок).
- Кладите больше гарнира, но не более 4-6 столовых ложек, и уменьшите порции мяса.
- Исключите из рациона майонез, замените его йогуртом или 10-процентной сметаной.
- Включайте в рацион питания обезжиренные молочные продукты.
- Ешьте овощи 3-4 раза в день в сыром и приготовленном виде, минимум - 300-400 г. Каждый прием пищи начинайте с овощного салата.
- Не отказывайтесь от хлеба грубого помола, макарон, круп; за один раз можно съесть 1 кусок хлеба, 3-4 столовые ложки отварного риса (гречки, пшена, овсянки) или макарон.
- Утоляйте жажду водой, а не фруктовыми соками или сладким чаем. Лучше есть натуральные фрукты и овощи, чем пить соки, лишённые клетчатки.

НАУЧИТЕСЬ ЧИТАТЬ ИНФОРМАЦИЮ О КАЛОРИЙНОСТИ НА УПАКОВКАХ, ЭТО ПОМОЖЕТ ВЫБРАТЬ ПИЩУ СО СНИЖЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА.

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ



**АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**
www.zdorovie29.ru

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ - ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ, ПРИ КОТОРОМ В КРОВИ ПОВЫШАЕТСЯ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ.

Около 90% больных сахарным диабетом 2-го типа имеют избыточный вес.

Избыточный вес оказывает вредное влияние на человеческий организм. Полные люди чаще имеют повышенное артериальное давление, высокий уровень холестерина в крови. Эти нарушения ведут к развитию ишемической болезни сердца (самой частой причине смертности в современном мире). Кроме того, люди с избыточным весом в большей степени подвержены деформациям костей и суставов, травматизму, заболеваниям печени и желчного пузыря. Полнота может приносить человеку и страдания психологического характера. В современном мире все больше принято быть стройным и подтянутым.

Рассчитать свой нормальный вес можно по формуле индекса массы тела (ИМТ):

$$ИМТ = \frac{\text{вес [кг]}}{(\text{рост [м]})^2} \text{ [кг/м}^2\text{]}$$

Если ИМТ укладывается в интервале 18,5- 24,9, то у вас нормальный вес. Если ИМТ составляет 25-29,9 - это избыточный вес. Если ИМТ превышает 30,0, то это уже ожирение.

Самым опасным для здоровья является так называемое абдоминальное ожирение, при котором жировая ткань накапливается преимущественно в области живота. Именно с этим типом ожирения связан большой процент сердечно-сосудистых заболеваний и высокая смертность. Абдоминальное ожирение довольно просто оценить, измерив окружность талии. Этот показатель должен быть менее 102 см у мужчин и менее 88 см у женщин.

Свой идеальный вес можно рассчитать по формуле:

Рост [см] - 100
(у женщин дополнительно вычитается 10%).



Группы продуктов	Рекомендуется	Ограниченный прием	Не рекомендуется
Жиросодержащие	Уменьшить прием продуктов, содержащих в своем составе жиры животного происхождения	Масло и маргарин, другие продукты, содержащие в своем составе полиненасыщенные жирные кислоты	Масло и жир, получаемые во время жарения мяса и мясных продуктов, свиное сало, кокосовое масло, маргарин без маркировки о содержании в нем ненасыщенных жиров, перетопленное или растительное масло неизвестного происхождения, гидрогенизированные масла и маргарин
Мясо, рыба	Курица (белое мясо), индейка, телятина, крольчатина, зайчатина, дичь, нежирная рыба	Постная говядина, бекон, ветчина	Мясо с видимым жиром, колбаса, сосиски, мясной фарш, салями, мясные субпродукты (печень, почки и др.), кожа и темное мясо птицы, мясные бульоны, консервы, жирная и жареная рыба
Молочные продукты	Снятое молоко, сыры с низким содержанием жиров, кефир с низким содержанием жиров, яичный белок, но не чаще 2-3 раз в неделю	Полуснятое молоко, сыры средней жирности, плавленные пастообразные сыры, яйца 1-2 раза в неделю	Неснятое молоко, сгущенное молоко, сливки, жирные сыры, сливочные сыры, жирный кефир и сметана, яичный желток
Напитки	Чай, кофе, минеральная вода, овощные соки	Фруктовые соки без сахара	Кофе со сливками и глянцем, богатые солодом напитки, шоколад, фруктовые соки с сахаром
Супы	Рыбные, овощные		Мясные бульоны, супы со сметаной
Овощи	Все свежие и замороженные овощи (морковь, капуста, помидоры, огурцы, кабачки, болгарский перец, зелень)	Картофель, бобовые, кукуруза, фасоль	Овощи, приготовленные на животных жирах, чипсы
Фрукты, ягоды		Яблоки, апельсины, мандарины (3-5 порций в день)	Виноград, дыня, ананас, бананы, финики, орехи
Хлеб, макаронные изделия, крупы, сладости	Зерновой хлеб, хлеб с отрубями	Каши из цельнозерновой крупы (овсянка, гречка), макароны из твердых сортов злаков	Сдоба, белый хлеб, сладости, сахар, мед, варенье