



ГБУЗ АО
"Областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"

Рекомендовано 4-6 приемов пищи в сутки (завтрак, обед, ужин и перекус). 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».

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

Необходимо 1-2 раза в неделю измерять вес, окружность талии и бедер и записывать в дневник достижений. Также нужно фиксировать физическую активность, например, количество шагов, совершенных за день.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ИЗБЫТОЧНОМ ВЕСЕ

Правильное питание является самым простым, доступным, действенным и безопасным для борьбы с лишним весом.

Лишний вес – это фактор риска развития многих заболеваний. Достаточно соблюдать простые правила для достижения идеального результата.

ШАГ 1

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

Утром, натощак измерить окружность талии (ОТ), используя сантиметровую ленту:



< 80 см у женщин < 94 см у мужчин	Вес в норме, поддерживайте вес в данных значениях	Низкий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний
80 – 88 см у женщин 94 – 102 см у мужчин	Избегать увеличение веса	Повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний
> 88 см у женщин >102 см у мужчин	Это абдоминальное ожирение – рекомендовано снижения веса	Высокий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний

Чтобы рассчитать Индекс Массы Тела (ИМТ), необходимо знать свой рост (в м) и свой вес (в кг).

Для расчёта ИМТ показатель массы тела разделить на рост, возведённый в квадрат. ИМТ (кг/м²) = масса тела (в кг) : рост (в м²). Пример: вес 89 кг, рост 1,66 м – возводим в квадрат (1,66 x 1,66 = 2,76 м²). Расчёт ИМТ = 89 : 2,76 = 32,2 (ожирение I степени, показания к снижению веса).

Тип массы тела	Индекс Кетле (ИМТ)	Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний	Рекомендации
Дефицит массы тела	>18.5	Низкий	Увеличить вес до критерия нормальной массы тела
Нормальная масса тела	18.5 – 24.9	Обычный	Удерживать имеющийся вес
Избыточная масса тела	25 – 29.9	Повышенный	Не увеличивать массу тела
Ожирение I степени	30 – 34.9	Высокий	Снижать вес
Ожирение II степени	35 – 39.9	Очень высокий	
Ожирение III степени	>40	Чрезвычайно высокий	

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 рацион питания, ориентируясь на Пирамиду Здорового Питания.

