



**ГБУЗ НО НОЦОЗМП**  
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более миллиарда человек на планете имеют лишний вес.

### Факторы риска развития избыточной массы тела и ожирения:

- несбалансированное питание,
- дефицит физической активности,
- отсутствие режима питания и отдыха,
- эмоциональные нагрузки,
- влияние образования и семейных традиций,
- изменения микробиоценоза кишечника,
- социальные влияния (агрессивная реклама нездорового питания).

*Выбирай здоровье - как стиль жизни!*



Поскольку непосредственно оценить количество жировой ткани в организме сложно, наиболее информативным является определение индекса массы тела (ИМТ).

**ИМТ = Масса тела в кг / Рост в м<sup>2</sup>**

У взрослых нормальной массе тела соответствует ИМТ 18,5—24,9. Если вам захотелось избавиться от лишнего веса, необходимо получить консультацию грамотного специалиста.

# Индекс массы тела

МАССА ТЕЛА	ИМТ(КГ/М <sup>2</sup> )
НЕДОСТАТОЧНАЯ	<18,5
НОРМАЛЬНАЯ	18,5-24,9
ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС	25-29,9
I СТЕПЕНЬ ОЖИРЕНИЯ	30-34,9
II СТЕПЕНЬ ОЖИРЕНИЯ	35-39,9
III СТЕПЕНЬ ОЖИРЕНИЯ	40 И ВЫШЕ

Никогда не используйте непроверенные диеты, голодание и прочие методы, которые могут привести к нежелательным последствиям: обезвоживанию организма, потере минеральных веществ, витаминов, белков.



**ГБУЗ НО НОСОЗМП**  
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

**Пирамида здорового питания** - это схематичное изображение основополагающих принципов здорового питания, демонстрирующее количество определенных групп продуктов, необходимое для ежедневного потребления.

Вода – основа питания. В день рекомендуется выпивать 1,5-2 литра жидкости. Негазированную воду, соки (без добавления сахара), травяные чаи.

➤ **Основание пирамиды** - продукты из злаков и картофеля.

Данная группа продуктов питания содержит большое количество углеводов в виде крахмала. Эта группа богата клетчаткой, водорастворимыми витаминами (особенно такими, как витамин В1) и минералами (калий, железо и т.д.). Предпочтительно употреблять в пищу продукты из цельного зерна. Содержание жира в таких продуктах минимально. Эта ячейка – довольно широкая, а значит таких продуктов должно быть много в нашем рационе.

➤ **Следующая ступень** – Овощи и фрукты.

Овощи богаты важными элементами: витаминами (особенно В и С), минералами и клетчаткой, что чрезвычайно важно для нашего организма. Наше питание также должно быть разнообразным, так как ни один овощ не содержит всех необходимых питательных веществ. Цветная капуста богата витамином С, но в ней содержится мало железа, в шпинате же, наоборот, много железа, но мало витамина С. Рекомендуют употреблять не менее 300 г овощей ежедневно.



➤ **Белковая ступень.**

Мясо, рыба, яйца и заменяющие их продукты – основной источник белков. Также белок содержится в бобовых и орехах. Молоко и молочные продукты – источник кальция и витамина D, необходимых для костной системы. Кисломолочные продукты (кефир, натуральный йогурт) улучшают работу пищеварения. Следует отдавать предпочтение обезжиренным или полужирным молочным продуктам. Рекомендуем употреблять 2-3 молочных продукта и кусок сыра ежедневно.

# Пирамида здорового питания

Фрукты содержат значительное количество углеводов (в особенности, фруктозы), они также богаты клетчаткой, витаминами и минералами. Например, яблоки – источник антиоксидантов, флавоноидов. У манго низкий гликемический индекс, можно есть в больших количествах.

Фрукты и овощи не являются взаимозаменяемыми продуктами, поскольку содержат разные питательные вещества. Рекомендуем употреблять от 2 до 3 фруктов в день, с учетом содержания в них углеводов.



Еще больше  
о здоровье здесь



➤ **Вершина пирамиды** – жиры.

Самая маленькая ступень, данные продукты следует употреблять в небольших количествах. Жиры содержатся во всех типах растительных масел, в маргарине и сливочном масле. Важно сделать правильный выбор: отдавать предпочтение следует ненасыщенным жирам (они содержатся в растительных маслах, морепродуктах и т.д.). Употребление сладостей, кондитерских изделий следует ограничить.

