

- Ешьте не менее 500 грамм фруктов и овощей в день. У вас появится чувство сытости без лишних калорий.
- Ешьте продукты, содержащие крахмал, с каждым приемом пищи: например, хлеб зерновой или из муки грубого помола.
- Меньше ешьте насыщенных и транс-форм жиров.
- Отдавайте предпочтение обезжиренным молочным продуктам и постному мясу (индейка, курица, телятина).
- Ешьте меньше жирных, бисквитов и других кондитерских изделий.
- Попробуйте жирную рыбу, например, сельдь, скумбрия, сардина, тунец, по крайней мере, 2 раза в неделю.
- Пейте больше жидкости, лучше воды – это дешево, некалорийно и помогает «наполнить» желудок. Выпивайте около 6-8 стаканов в день.
- Следите за тем, сколько спиртного вы выпиваете. Алкогольные напитки очень калорийны, а также возбуждают аппетит.

Не волнуйтесь, если в какой-то день вы съели больше, чем нужно. Однодневное переедание не разрушит вашу программу по потере лишнего веса!

### Питайтесь правильно и будьте здоровы!

День Народного Здоровья  
в Республике Башкортостан



Составители: врачи-кардиологи ГБУЗ РКЦ

ГБУЗ БИДМПЗ РБ з.42, г. 1000000, 2014г.



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
ГБУЗ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
ГБУЗ БАШКИРСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ РБ

# Здоровый вес

(памятка для населения)



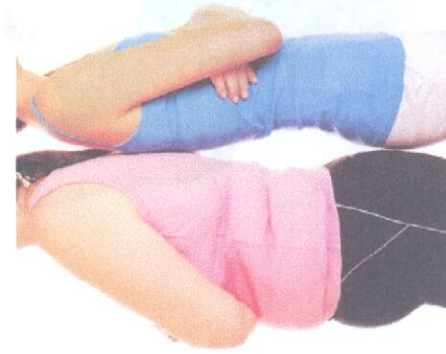
УФА 2014

Если Вы хотите сохранить надолго здоровые сосуды и сердце, Вы должны знать, что одним из важных факторов риска, который способствует развитию атеросклероза является избыточный вес. Количество тучных людей с каждым годом увеличивается. Причиной этому служит малоподвижный образ жизни, несоразмерное питание, перекусы на «ходу». Сегодня мы чаще едим на транспорте, чем ходим, заняты в основном сидячей работой, а, отдыхая, проводим время в интернете.

Избыточный вес накапливается, если мы потребляем больше калорий, чем сжигаем в процессе жизнедеятельности. Эти лишние калории преобразуются в жир и откладываются под кожей. Процесс набора лишнего веса может продолжаться годами, а сбросить его мы хотим за 1-2 месяца.

### Мы должны знать, чем грозит избыточный вес, его последствия, а это:

- Высокое артериальное давление.
- Высокий уровень холестерина в крови.
- Диабет (риск его развития у тучных людей в 3 раза выше, чем у людей со здоровым весом) или метаболический синдром, при котором отмечается повышение сахара в крови.
- Проблемы с суставами.
- Желчекаменная болезнь.



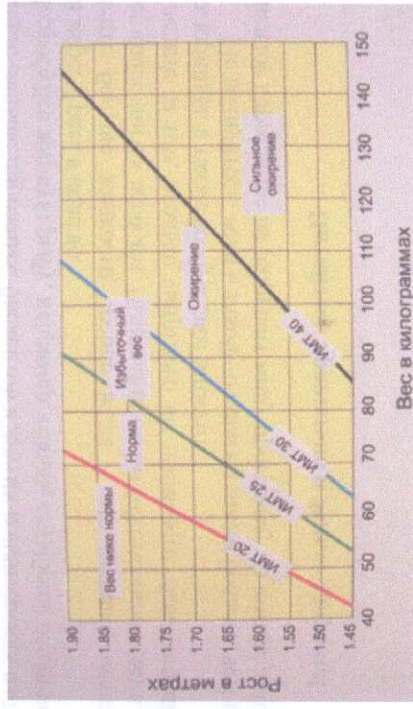
Если у вас уже есть какое-либо из этих заболеваний, снижение веса поможет вам. Вы будете выглядеть и чувствовать себя лучше - поддержите свое здоровье!

Из-за того, что все люди сложены по-разному, не существует такого понятия, как идеальный вес. Тем не менее, возможно определить рамки оптимального веса, исходя из роста человека. Используйте таблицу "Индекс массы тела (ИМТ)" для того, чтобы проверить свои параметры. Проведите горизонтальную линию от точки, соответствующей вашему росту, и вертикальную от точки, соответствующей вашему весу, и найдите место пересечения.

Сегодня врачи и диетологи используют различные методы для того, чтобы определить, оптимален ли ваш вес. Рекомендованный вес для мужчин - не более 94 кг, а для женщин - не более 80 кг. Если вы весите более 102 кг (для мужчин) или более 88 кг (для женщин), то вам лучше сбросить лишний вес. Если ваш вес

укладывается в рамки 94-102 кг для мужчин и 80-88 кг для женщин, очень важно предотвратить набор лишнего веса.

Каждый, кто пытался сбросить вес знает, что важнее поддерживать его на должном уровне. Процесс должен идти постепенно. Сбрасывайте по 0,5-1 кг в неделю до тех пор, пока вы не достигнете желаемого результата. На это требуется определенное время, не торопитесь, будьте терпеливы и вы добьетесь своего!



Самый лучший способ сбросить лишний вес - изменить свой привычки в еде и вести более активный образ жизни.

Наши советы помогут вам сбросить лишний вес и поддерживать его на оптимальном уровне. Рекомендуем также обратиться к вашему врачу или диетологу за дополнительной консультацией.

### Таблица индекса массы тела (ИМТ)

Если ваш ИМТ:

- ниже 18,5: вам бы не помешало набрать несколько килограммов;
- от 20 до 25: поздравляем, ваш вес в оптимальных рамках;
- от 25 до 30: вам не помешало бы сбросить несколько килограммов;
- свыше 30: вам необходимо сбросить вес, чтобы уложиться в промежуток от 25 до 30.
- Старайтесь быть более активными в повседневной жизни, например, пройдите пешком вместо того, чтобы ехать в машине. Ходите не менее 30 минут в день.
- Если можете, попробуйте новые виды физической активности, например, плавание, танцы, бадминтон или теннис.
- Не пропускайте приемы пищи. Ешьте 3-4 раза в день, а в промежутках перекусывайте фруктами.

### Полезные советы