

ОЖИРЕНИЕ

ПРОФИЛАКТИКА

Ожирение

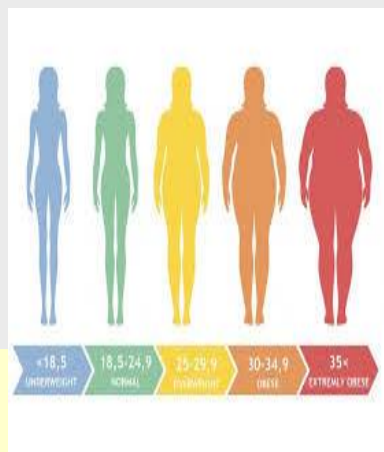
Излишнее накопление жира, которое может привести к нарушениям здоровья

Причины

- Малоактивный образ жизни
- Погрешности в режиме и характере питания
- Наследственность
- Стрессы, недосыпания
- Прием сильнодействующих лекарственных препаратов

Осложнения

Люди с ожирением страдают целым рядом заболеваний: артериальной гипертензией, сахарным диабетом, сердечной недостаточностью и т.д.



Профилактика

Чтобы не набрать вес, нужно следить за калорийностью рациона. Всего 200 лишних килокалорий в день за год дадут прибавку в 7–8 килограмм!

Необходимо внимательно относиться и к составу вашего меню. Помните: чем жирнее продукт, тем он калорийнее. Так 1 грамм жира даст вам 9 ккал, тогда как 1 грамм белков или углеводов – 4 ккал.

Меню можно считать сбалансированным, если белки составляют 10–15% от общей калорийности рациона, а на долю жиров приходится 15–30% энергии. Остальные 50–75% должны составлять углеводы. При этом лишь 10% энергии можно получать из легких углеводов (сахара, белого хлеба, сладостей). Остальное – из овощей, фруктов, злаков.

Чтобы оставаться в форме, важен и график приема пищи. Старайтесь садиться за стол в одно и то же время, есть небольшими порциями, но 3–5 раз в день.

ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ



*ДАЖЕ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ
ИЗМЕНЕНИЯ В ОБРАЗЕ
ЖИЗНИ ОКАЗЫВАЮТ
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ
ЭФФЕКТ НА ЗДОРОВЬЕ*