

ОЖИРЕНИЕ – ЧУМА XXI ВЕКА

«Если хочешь продлить свою жизнь, укороти свои трапезы».

Бенджамин Франклин



Ожирение является одной из важных проблем здравоохранения во многих странах мира. По самым скромным оценкам в России от ожирения страдает каждый четвертый. При этом в отдельных возрастных «группах риска» эти показатели существенно выше.

В начале XXI века Всемирная организация здравоохранения объявила ожирение опасной эпидемией. Лишний вес и особенно отсутствие талии врачи определяют как фактор риска развития многих заболеваний, приводящих к преждевременной смерти.

Существует официальная статистика: если бы вдруг волшебным образом, данная проблема сама собой исчезла, то продолжительность жизни людей во всем мире увеличилась бы на 5-10 лет. Для сравнения — излечение всех жителей планеты от рака увеличило бы среднюю продолжительность жизни только на год.

Ожирение — это избыточное количество жира в организме. Это состояние, обычно определяемое как избыточный вес, представляет серьезную опасность для физического здоровья. По данным Всемирной организации здравоохранения, к 2015 году общее число страдающих ожирением в мире может возрасти до 700 миллионов человек. (Zumapress)

обладает избыточным весом.

Ожирение становится второй по количеству причиной смерти.



ТОЛСТЫЕ ПОДРОСТКИ: ПОЧЕМУ ИХ ТАК МНОГО?

1. Объяснить нарастание веса какими-то болезненными причинами можно не более чем у 5% детей.
2. Отказ от завтрака (доказано: дети, которые не завтракают, переедают в обед и в ужин); поздний плотный ужин; привычка перекусывать на ходу; еда на ночь.
3. Избыток:
4. Преобладание:
5. Дурной привычки:
6. Слишком:
7. Неадекватных:



и.



Пухленький младенец умиляет родителей. Хомячьи щечки двухлетки еще веселят. Но толстый подросток уже вызывает тревогу: все ли у него в порядке со здоровьем?

Компьютерная приставка вместо войнушки, сериалы вместо игр в дочки-матери – таковы нынешние реалии

Увы, дочь расплатится за материнское ожирение



Жесткие запреты отнюдь не помогают похудеть



Основными среди этих факторов считают переедание, избыточное употребление жирной пищи в сочетании с низкой физической активностью у людей с наследственной склонностью к развитию ожирения.

Ожирение – результат длительного нарушения энергетического баланса, когда поступление энергии в организм превышает его энергетические расходы.



ВОЗМОЖНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОЖИРЕНИЯ

При ожирении в организме человека нарушена деятельность как минимум девяти систем органов:

- сердечно-сосудистой,
- эндокринной,
- нервной (центральной и вегетативной),
- пищеварительной,
- опорно-двигательной,
- мочеполовой,
- дыхательной,
- иммунной.

Наблюдается изменение кожных покровов. Все это приводит к уменьшению продолжительности жизни больных - в среднем, на 10-20 лет.



ОЦЕНИМ ЖИРОК

Чтобы понять, есть ли у ребенка избыток веса или он просто смотрится коренастым, вычислите его индекс массы тела (ИМТ): разделите вес в килограммах на рост в метрах, возведенный в квадрат.

Нормальный индекс для детей 4-10 лет – 16-20.

Для подростков старше 15 лет – 20-25.

Можно оценить жировые отложения ребенка «на глазок». Если у него видны контуры трех-четырех ребер по краю грудной клетки, с весом все в порядке. Если ребер видно меньше – жира больше, чем надо.



Каковы психосоциальные последствия ожирения?

Распространены реактивная депрессия и тревога, связанные с ожирением. Тучный человек может страдать от дискриминации, которая и далее затрудняет социальные взаимоотношения и способствует формированию плохого представления о самом себе.



Продукты, вызывающие ожирение



Майонез очень калорийный продукт, кроме этого
Особая опасность для здоровья – колбасные изделия и
Алкоголь. Даже в минимальных количествах мешает
Сладкие газированные напитки. Не ссоритесь с сахаром, а
усваивать их лучше в сочетании с белком и клетчаткой. К
капучино, кофе, эспрессо, в которых много сахара и жира. Ко
Только натуральные продукты. Чистая вода – лучший напиток
после тренировки. Углеводы – источник энергии, но не переусерд
знайте, что углеводы – это не только хлеб и макароны, но и
кошачьи корма, которые содержат много сахара и жира. Вместо
лишних углеводов лучше использовать натуральные продукты, к
жирные продукты, такие как сливочное масло, сыр, сметана и
(добавляйте их в умеренных количествах). Сахар – источник энергии и
напитки вредны и вызывают ожирение. Сахар – источник энергии и
- мажоранты, сливочное мороженое и кремы.
разбавляйте водой. Минимум сахара и жира.
удирание. Физическая активность – лучший способ борьбы с
вы можете потерять массу тела, если хотите пить.

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ОЖИРЕНИЯ?

- Из ежедневного рациона желательно исключить легкоусвояемые углеводы - мучные, сладкие, жирные продукты, консервы, соусы, орехи, специи, копчености, твердые сыры, мясо утки и баранину, икру, мозг, соль. Лучше использовать нерафинированное масло (не более 10-15 г в сутки) и черный хлеб (не более 100 г в сутки).
- Употребление сахара следует ограничить до 10-15 г в сутки. Предпочтительны рыбным, мясным и молочным продуктам пониженной жирности. «Налегать» на овощи и фрукты, желательно - в сыром виде: они малокалорийны, зато содержат большое количество пищевых волокон и минеральных веществ. Исключение - бананы и виноград. Эти дары природы слишком сладкие, поэтому способствуют набору веса.
- Готовить пищу следует без жира и муки: желательно заворачивать ее в фольгу, запекать в духовке или на паровой бане. Мальчиков и девочек, страдающих ожирением, нельзя ограничивать в жидкости, но придется отказаться от газированных напитков.

БОРЬБА С ОЖИРЕНИЕМ

- Любой человек, стремящийся избавиться от ожирения, должен прежде всего понять, что оно обусловлено избытком калорий, т.е. возникло потому, что в течение некоторого времени потребление пищи превышало энергозатраты.
- В последние годы специалисты пришли к единому мнению, что наиболее эффективными методами предупреждения ожирения и снижения веса является контроль за потреблением продуктов и регулярные физические нагрузки.
- Правильный режим дня.
- Занятия физкультурой — обязательное условие сжигания жира, а следовательно, и уменьшения веса тела. Занятия ходьбой, плаванием, пешим туризмом или фитнесом помогут привести ваш вес в норму. Постоянные физические нагрузки извлекают жир из жировых клеток, и он сжигается мускулами как топливо.
- За исключением особых обстоятельств, худеть больше чем на 1 кг в неделю нежелательно. Более того, хотя для большинства людей потеря нескольких килограммов ничем не грозит, к быстрому снижению веса можно приступать только под наблюдением врача.



**Чем тоньше талия,
тем дольше жизнь**



Проведенное в 2008 г исследование показало, что количество страдающих ожирением детей в Китае увеличилось в 28 раз за последние 15 лет.

Китай активно начал борьбу с лишним весом. Начав догонять США по числу людей, страдающих ожирением, Китай быстренько мобилизовался и начал открывать один фитнес-клуб за другим. (Zumapress)

МЕНЮ ДЛЯ ХУДЕЮЩЕГО ПОДРОСТКА

- Завтрак плотный, желательно из двух блюд: одно белковое (яйцо, творог), другое – углеводное (мюсли, кусок злакового хлеба).
- Второй завтрак. Бутылка питьевого йогурта, сок, свежий фрукт, маленький пакетик смеси сухофруктов.
- Обед может состоять из супа со вторым или из одного второго. Обязательно белковое блюдо – мясо, рыба или птица (гриль, отварные, запеченные или на пару).
- Ужин – лучше не позже 19.30. Если у подростка допоздна курсы или тренировки, можно поужинать позже творогом или обезжиренным йогуртом, отварными морепродуктами (креветки, кальмары), салатом из свежих овощей (без заправки), фруктами, ягодами (не больше 200 г), выпить стакан кефира.
- Хлеб только зерновой, из цельных злаков, с отрубями, причем не больше 100 г в день. Обедаем и ужинаем без хлеба.



МОДЕЛЬ ТАРЕЛКИ

Здоровое питание – вовсе не обязательно скучные подсчеты белков, жиров и углеводов. Достаточно есть по «модели тарелки». Каждая тарелка, которую вы предлагаете ребенку, должна делиться на четыре части.

* Половину заполняем свежими или отварными овощами (кроме картошки), причем по-честному: без тертого сыра, майонеза и других жирных соусов и заправок.

* На четверть тарелки кладем белковые продукты - нежирное мясо, рыбу, яйца, творог, бобовые.

* Оставшаяся четверть – сложные углеводы: крупы, картофель, рис, макароны (тоже без жирных соусов и майонезов).



СЛЕДИ ЗА ТЕМ, СКОЛЬКО ТЫ ЕШЬ

Диета для подростков!

Исследования ученых показали, что человек съедает больше, чем обычно, если ему дать слишком большую порцию еды. Как же ты можешь контролировать то, сколько ты ешь? Воспользуйся нашими советами:

- **Завтрак.** Обезжиренный творог с медом, отварное яйцо, стакан сока, апельсин.
 - **Обед.** Овощной суп с зеленым горошком, куриное или индюшачье филе и овощной салат.
 - **Полдник.** Тост с сыром или маслом. Стакан овощного сока.
 - **Ужин.** Запеченная рыба и овощной салат.
- Не ешь перед телевизором. Легко потерять счет съеденному, если ты увлечена просмотром;
 - Ешь медленно, чтобы твой мозг успел вовремя получить сообщение, что желудок уже полон;
 - Не пропускай приемы пищи. Это может привести к тому, что ты съешь больше калорийной еды во время следующего приема пищи.

