

Г.А. Гончаренко

кандидат медицинских наук

кардиолог высшей категории

ЕДА КАК НАСЛАЖДЕНИЕ

*Формы женского тела мучительны
Своей непостижимой прелестью
И.С. Бунин*

Русские говорят:

- «Хорошего человека должно быть много»;
- «Пока толстый сохнет, худой сдохнет»;

Французы говорят:

- «Толстеешь, значит стареешь»

*Единственная красота, которую я
знаю, это здоровье
Генрих Гейне*

Негативный груз переедания:

- Сахарный диабет;
- Гипертоническая болезнь;
- Ишемическая болезнь сердца;
- Остеоартроз;
- Нарушение менструального цикла у женщин;
- Бесплодие;
- Желчно-каменная болезнь;
- Рак молочной железы и толстой кишки

Вычисление индекса массы тела (по Кетле)

ИМТ = ВЕС (кг) : рост (м²)

ИМТ – норма – 18,5 до 25

ИМТ более 25 – избыточная масса тела

25 – 29 – избыточная масса тела;

30 – 39 – клиническая форма (I – II степень ожирения)

40 и более – осложненная форма (III степень ожирения)

Ожирение – хроническое
заболевание обмена
веществ, которое требует
ПОЖИЗНЕННОГО лечения.

Правило тарелки 1

1. Овощи – 50%;
2. Углеводы – 25% (каши, макаронны);
3. Белок – 25% (рыба, мясо)

Правило тарелки 2

1. Питаемся, согласно основному инстинкту – голоду!;
2. Выходим из-за стола полуголодными, т.к. чувство насыщения приходит позже;
3. стакан воды перед каждым приемом пищи за 15 минут – заполняем желудок;
4. Голодать нельзя!

Правильные навыки пищевого поведения

1. Принимать пищу не менее 3-х раз, а лучше 3 – 5 раз;
2. Не доводить себя до состояния голода;
3. Основные приемы пищи перенести на первую половину дня;
4. Не перекусывать (булочки и т.д.);
5. Не есть за компанию, если нет чувство голода;
6. Не «заедать» плохое настроение;
7. Во время приема пищи не читать и не смотреть телевизор;
8. Не бояться оставлять на тарелке недоеденную пищу;
9. Обходить стороной заведения, от которых доносятся вкусные запахи;
10. За продуктами не ходить в состоянии голода;
11. Покупать продукты по заранее заготовленному списку

Особенности приготовления пищи

1. Жарить не на масле, а на гриле, запекать в духовке;
2. При жарке масло можно заменить бульоном или вином;
3. Использовать посуду с антипригарным покрытием;
4. Варить на пару;
5. Овощи тушить на слабом огне, добавляя воду;
6. Если без масла не обойтись – используйте кукурузное, оливковое или подсолнечное масло.

Физические нагрузки

1. Изменения образа жизни – то что вы можете сделать сами;
2. Мотивация (эстетическая, практическая);
3. Частота (ходьба 3 – 5 раз в неделю);
4. Интенсивность (максимально быстрая скорость);
5. Время (20 – 30 минут) ;
6. Разминка (медленно, быстрее, очень быстро);
7. Расслабление (дыхательные упражнения).

Повседневные физические нагрузки

1. Не пользоваться лифтом до 5 этажа;
2. Одну остановку до и после работы проходить пешком;
3. Все, что возможно делать стоя;
4. Проводить два дня в неделю без телевизора;
5. Совершать в выходные дни длинные пешие прогулки;
6. Один раз в день заниматься любым доступным видом спорта.

ПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

1. Энергетически сбалансированно;
2. Полноценным по содержанию пищевых веществ;
3. Питание должно быть дробным и регулярным, последний прием пищи за 2 – 3 часа;
4. Кулинарная обработка должна быть оптимальной;
5. Потребление алкоголя должно быть ответственным.

Энергетическая суточная потребность человека

Мужчины – 30 – 60 лет работа, которых не связана с затратами физического труда – 2000 – 2400 ккал.;

Женщины – 30 – 60 лет работа, которых не связана с затратами физического труда – 1600 – 2000 ккал.

Если калорийность превышает энергозатраты – формируется энергетический резерв, который откладывается в жировой клетчатке

Типы ожирения

1. Яблоко – (по мужскому типу) – жир откладывается в пределах верхней части туловища – животе;
2. Груша – (по женскому типу) – жир откладывается в нижних частях туловища – ягодицы, бедра, голень.

Определение типа ожирения

1. Соотношение окружности талии к окружности бедер (ожирение у мужчин, если показатель больше 1.0, а для женщин больше 0,8);
2. Окружность талии (ожирение у женщин больше 80 см., а у мужчин более 94 см.). Риск сердечно-сосудистых заболеваний у женщин больше 88 см., а у мужчин больше 102 см.

Рациональное питание

Белки – строительный материал для роста и развития:

- Животные – мясо, рыба, молочные продукты, яичный белок;
- Растительные – хлеб, соя, фасоль, крупы, горох, грибы.

Рациональное питание (продолжение)

Углеводы – источник энергии:

- Неусвояемые (полезные) – клетчатка, растительные волокна (фрукты, ягоды, крупы, бобовые);
- Усвояемые:
- Быстроусвояемые (вредные, содержащие сахар) – варенье, кондитерские изделия, сладкие напитки;
- Медленноусвояемые (полезные, содержащие крахмал) – кукуруза, картофель, бобовые

Рациональное питание (продолжение)

Жиры – запасы энергии:

- Животные (вредные) – сливочное масло, сметана, сливки, жирный творог, жирное мясо, птица, колбаса, сыры;
- Растительные (полезные) – подсолнечное, оливковое, кукурузное масло, орехи, семечки

Рациональное питание (продолжение)

Вода – употреблять не менее 2 литров в сутки (включая - вода фруктов, овощи, суп);

Витамины – особенно необходимы при плохой экологии (витамин С – шиповник, цитрусовые, черная смородина, квашенная капуста, витамины группы В – злаки, витамин А – морковь)

Алкоголь – поражает три системы – сердечно-сосудистую, желудочно-кишечную и нервную систему.

Мифы о диетах

1. Магические диеты, чудодейственные таблетки:

- Диету организм воспринимает как стихийное бедствие и начинает экономить энергию;
- Еда – удовольствие, при резкой диете- угнетение, депрессия, сонливость.

2. Снижение массы тела за короткий срок:

- Люди, быстро потерявшие вес, затем еще быстрее его набирают. Наш девиз – худеем медленно!;

3. Полнеют от углеводов:

Для снижения массы тела нужно уменьшить потребление жиров.

*У женщины, как опыт учит нас,
Здоровье с красотой неразлучны.*

Лопе де Вега

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ