

Здоровое питание - активное долголетие.

Всякое заболевание, легче предупредить, чем устранять его последствия.

Ожирение - это заболевание, характеризующееся избыточным отложением жира в организме и относящееся к болезням образа жизни. Ожирению может быть подвержен любой человек. Но есть круг лиц, у которых риск ожирения выше, или оно будет протекать тяжелее, чем у других.

90% случаев ожирения – результат образа жизни, нарушений в режиме питания и двигательной активности:

- длительные интервалы между приемами пищи и чрезмерные порции
- еда перед сном
- отсутствие физической стимуляции мышечной ткани
- избыточное получение калорий по сравнению с их расходом
- семейная предрасположенность и психогенное переедание.
- большое количество углеводов и жиров
- Пищевые гурманы – любители много и вкусно покушать

10% случаев ожирения обусловлены нарушениями в работе органов и систем:

- эндокринные заболевания (расстройства работы гипоталамо-гипофизарной системы, щитовидной железы, нарушение эндокринной функции поджелудочной железы, надпочечников)
- влияние гормональных препаратов (комбинированных оральных контрацептивов, стероидов, инсулина)
- генетически обусловленный недостаток ферментов липолиза (расщепления жиров)
- опухоли головного мозга

Меры профилактики ожирения:

1) Питание - является важнейшей физиологической потребностью организма. Это сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ.

Учитывая, что в основе любых форм ожирения, лежит пищевой фактор, следует уделить внимание качеству и количеству потребляемой пищи. Обмен веществ, функция и структура всех клеток, тканей и органов находятся в зависимости от характера питания.

-Из пищевого рациона следует исключить легко усваиваемые углеводы, жиры, обеспечив себя оптимальным количеством белка, витаминов, микроэлементов.

-Ограничить употребление поваренной соли (не более 5 г в сутки). Во-первых, она усиливает вкусовые ощущения и аппетит, а во-вторых – задерживает в организме воду.

- режим питания должен быть дробным (не реже 4-5 раз в сутки), пищу необходимо принимать в одни и те же часы, продолжительность промежутков между приемами пищи должна составлять не более 4 часов, ужин - не менее чем за 2-3 часа до сна.

2) Ограничение употребления алкоголя.

Злоупотребление алкоголем неразрывно связано с ожирением. Во-первых, алкоголь усиливает аппетит – человек больше ест. Во-вторых, он снижает чувствительность центра насыщения в гипоталамусе. Да и сам по себе спирт этиловый – высокоэнергетический и высококалорийный продукт.

3) Физическая активность.

Для того чтобы сбалансировать количество поступающих и расходуемых килокалорий, нужно уменьшить их поступление, или увеличить расход. А увеличить расход можно путем физических нагрузок. Конечно же, изматывающие спортивные тренировки показаны далеко не всем, особенно при наличии хронических заболеваний. Но бег трусцой, езда на велосипеде, спортивные игры подойдут многим. А самым оптимальным профилактическим средством этого плана является плавание.

Плавательные движения способствуют сжиганию калорий. В воде уменьшается вес (но не масса) тела. И при контакте тела с водой усиливается отдача тепла, что тоже способствует распаду жира.

4) Нормализация режима и улучшение психоэмоционального статуса.

Нарушение сна, негативные эмоции, частые стрессы могут способствовать выделению определенных биологически активных субстанций, усиливающих аппетит и побуждающих к приему пищи.

5) Лечение сопутствующих заболеваний.

Сахарный диабет 2 типа, недостаточная функция щитовидной железы, гастроэнтероколиты – все, что потенциально опасно в плане увеличения веса, нуждается в своевременном и адекватном лечении.

Помните, что предотвратить ожирение, легче, чем лечить его. Профилактика ожирения в ваших руках. Для эффективной профилактики необходимо достижение психологического равновесия, двигательная активность, контроль над калорийностью продуктов, взвешенное отношение к курению и алкоголю. физические нагрузки.

Для предупреждения ожирения необходимо:

- питаться умеренно, разнообразно и регулярно, соблюдая правило соотношения калорийность пищи с энерготратами организма
- обращать внимание на сведения о составе и калорийности продуктов на этикетках
- избегать излишнего потребления сахара;
- избегать пищевых продуктов, богатых жиром (жирного мяса, колбасных изделий, копченостей, жирные молочные продукты, сдоба, майонез);
- выбирать нежирные сорта мяса, рыбы, сыра, молочных продуктов, хлебобулочные изделия из муки грубого помола
- употреблять больше сырых фруктов и овощей. В них содержится больше клетчатки, которая помогает организму избавиться от излишнего жира
- помнить, что алкогольные напитки, включая пиво, калорийны;
- выходить из-за стола с легким чувством голода, так как организм уже получил достаточно пищи, но сигнал об этом еще не успел дойти до головного мозга; тщательно пережевывать пищу, так как это способствует угасанию аппетита; ешьте не спеша, наслаждайтесь вкусом пищи
- соблюдать питьевой режим, так как за чувство голода люди часто принимают чувство жажды
- соблюдать режима сна
- никогда не «садиться» на диету, Вы не сможете придерживаться ее всю жизнь, а потерянные на диете килограммы вернуться
- вести активный образ жизни: больше ходить пешком, заниматься спортом
- при увеличении массы тела увеличивать физическую активность.