



Служба
здоровья

Здоровое питание - профилактика ожирения

Красное мясо и
сливочное мясо
Следует есть немного

Белый рис, белый
хлеб, картошка
Следует есть немного

Молочные продукты и
кальциевые добавки
1-2 порции ежедневно

Орехи и
бобовые
1-3 порции
ежедневно

Рыба, куриное
мясо и яйца
0-2 порции ежедневно

Овощи
3-5 порций

Фрукты
2-3 порции
ежедневно

Неочищенные
злаки
В большинстве
случаев

Растительные
масла
В большинстве
случаев

Ежедневные физическое
нагрузки и контроль за весом





Служба
здоровья

У людей с избыточной массой тела чаще развиваются многие хронические заболевания, в том числе:



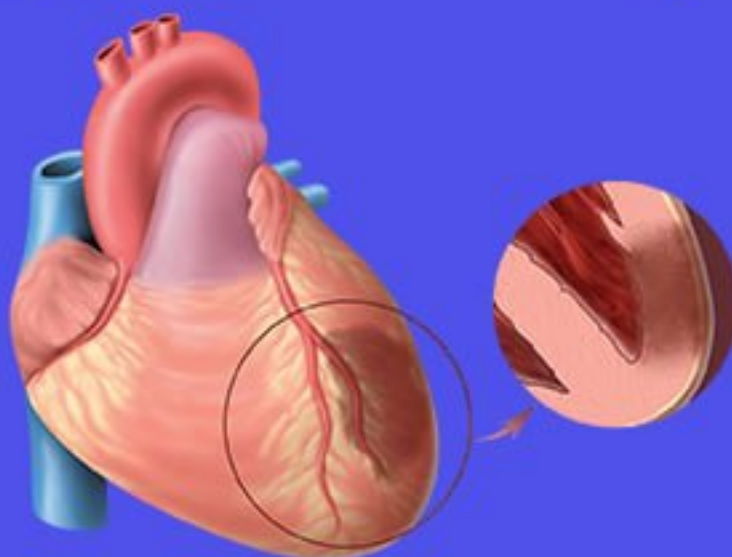
ГИПЕРТОНИЯ



БЕСПЛОДИЕ



ИНСУЛЬТ



ИНФАРКТ



АРТРОЗ



**САХАРНЫЙ
ДИАБЕТ**



ОНКОЛОГИЯ



Служба
здоровья

Индекс массы тела - это показатель, помогающий определить отклонения от нормальной массы тела в ту или иную сторону

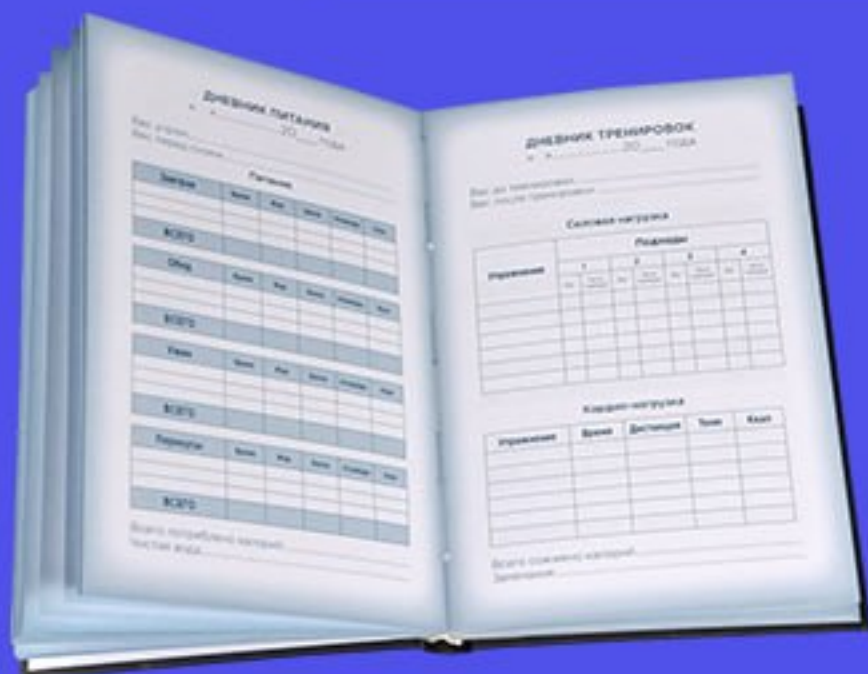
$$\text{ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА} = \frac{\text{МАССА ТЕЛА (КГ)} : \text{РОСТ (М)}^2$$

ИМТ, кг/м²	Масса тела
< 18,5	недостаточная
18,5 – 24,9	нормальная
25,0 – 29,9	избыточная
30,0 – 34,5	Ожирение I степени
35,0 – 39,9	Ожирение II степени
40,0 и выше	Ожирение III степени



Служба
здоровья

Основные принципы снижения массы тела:



Ведение пищевого
дневника



Дробное питание
малыми порциями



Увеличение
потребления
фруктов и овощей



Увеличение
физической
активности



Ограничение соли,
острых закусок,
соусов



Снижение калорийности
рациона, но не ниже
1200 ккал/сутки



Служба
здоровья

**Пройдите диспансеризацию
в поликлинике по месту
жительства!**

