«Ожирение — грозное заболевание XXI века»

Увеличение смертности тучных лиц по сравнению с лицами с нормальной массой тела, принятой за 100%.

Причина смерти	Мужчины	Женщины
Сахарный диабет II типа	388	372
Цирроз печени	249	147
Желчно-каменная болезнь	206	284
Ишемическая болезнь сердца	142	175
Инсульт	159	162
Рак кишечника и брюшины	115	204
Рак печени и желчевыводящих путей	168	211
Рак матки	------	121

Что вам нужно знать о массе тела ?

Избыточная масса тела – это накопление в организме жировой ткани из-за расстройства равновесия энергетического обмена организма.

Для определения нормальной массы тела можно пользоваться простой формулой:

Масса тела = (рост в см) – 100 (для мужчин);

Масса тела = (рост в см) – 105 (для женщин).

Врачи используют **индекс массы тела**

Кетле = масса тела/рост^2 (кг/м^2).

При **индексе** массы тела :

20-29 - развивается начальная стадия,

30-39 – клиническая

40 и более – осложненные формы ожирения.

Скорость всасывания углеводов

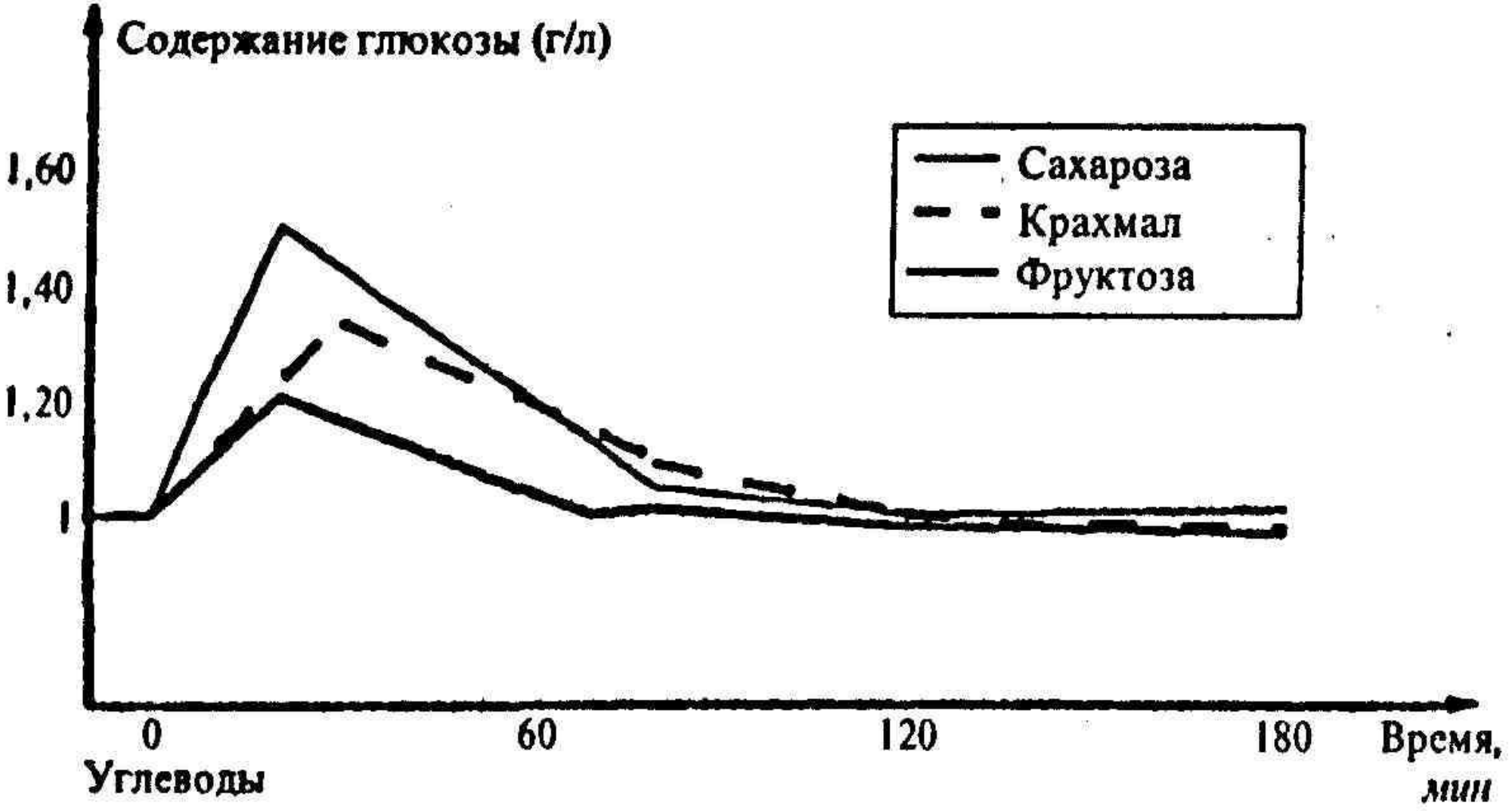
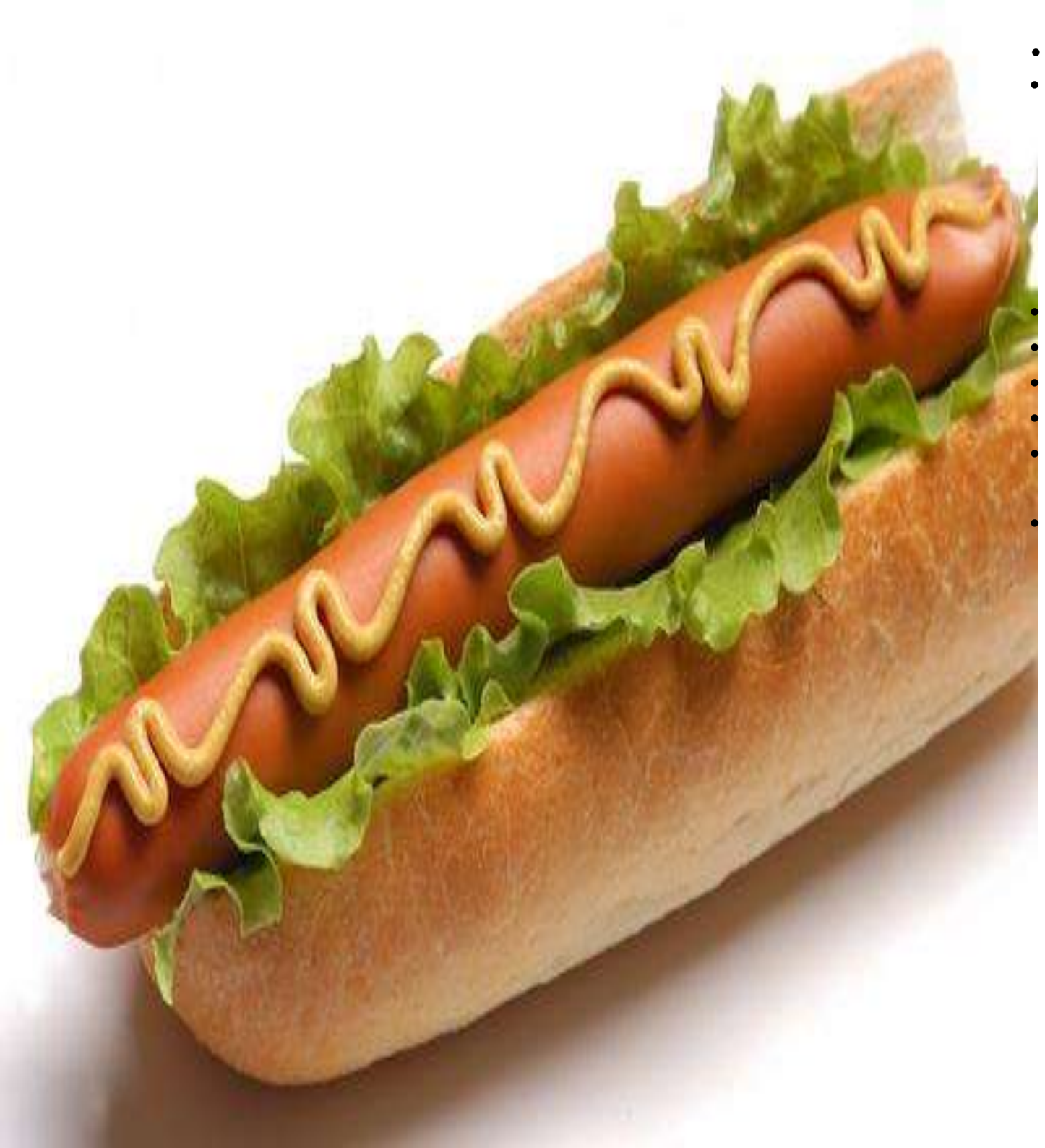


Рисунок 1

Фастфуд (англ. *fast food*, *быстрое питание*) — класс блюд быстрого приготовления, обычно предлагаемых специализированными заведениями



- ХОТ-ДОГ (сосиска в булочке)
- В типичном хот-доге с булочкой почти половина дневной нормы потребления (ДНП), а точнее 45% вредных (насыщенных) жиров, более трети ДНП (38%) соли, а также:
- 19% ДНП калорий,
- 13% ДНП холестерина,
- 24% ДНП жиров,
- 15% ДНП углеводов,
- 1,5 г вреднейших трансжиров.
- Сосиска, как правило, содержит гораздо больше сои и крахмала, чем мяса. А пищевая химия создаёт ей вкус, цвет и консистенцию. Фосфаты, задерживая воду, увеличивают объём сосиски. А консерванты позволяют их долго хранить Сосиска приготовлена на гриле и, следовательно, может содержать канцерогены.

- ПИЦЦА ПЕППЕРОНИ (1/4 пиццы, 180 г)
- Съев такую пиццу, вы почти наполовину исчерпаете свой ежедневный лимит по соли (ДНП 47%) и вредным (насыщенным) жирам (ДНП 46%), на треть - по холестерину (ДНП 35%) и жирам (ДНП 31%), на четверть - по калориям (ДНП 24%).
- Правильно приготовленная пицца, для которой применяют хороший сыр и овощи, может быть полезной и вкусной. Но для фастфуда часто используют самые дешёвые компоненты и массу пищевых добавок, делая этот продукт неполезным.

Большой гамбургер

Съев всего один большой гамбургер, вы почти наполовину исчерпаете свой ежедневный лимит по соли и вредным (насыщенным) жирам.

В нём 46% (!) ДНП соли и 45% (!) ДНП насыщенных жиров. Кроме того, в нём много других неполезных веществ: 25% ДНП калорий и холестерина, 37% ДНП жира, 15% ДНП углеводов, почти 2 кусочка сахара, 1,5 г вреднейших трансжиров. Котлетка приготовлена на гриле и, следовательно, может содержать канцерогены. В мясе пищевых добавок нет, а вот в булочке и соусе - масса добавок и прочих неполезных веществ. Булочка: отбелённая мука пшеницы, высокофруктозный сироп, масло сои с трансжирами, сульфат, карбонат и силикат кальция, соевая мука, эмульгаторы, кондиционеры для теста, консервант пропионат кальция. Соус: соевое масло, высокофруктозный сироп, сахар, пропиленгликоль альгинат, консерванты бензоаты натрия и калия, ЭДТА.

- КРЫЛЫШКИ КУРИНЫЕ
- Съев всего три крылышка, вы наполовину исчерпаете свой ежедневный лимит по холестерину, на 45% по жирам и на 40% по соли. Кроме того, вы проглотите 24% ДНП калорий и 18% ДНП вредных (насыщенных) жиров. Могут содержать канцерогены.
- Вы наверняка удивитесь, узнав, что крылышки на 15% состоят не из курятины, а из воды, фосфатов и соли. В соусе, прилагаемом к ним, много сои и пищевых добавок (диацетат натрия, диоксид кремния).

- ШАУРМА

Это чисто российский фастфуд, для которого по стандартам ДНП и состав указывать не требуется. А в остальном он мало чем отличается от фастфуда мирового. Для шаурмы используется самая дешёвая свинина или курица, часто даже просроченная, - приготовление на гриле и соль, добавляемая в избытке, «маскируют» все недостатки мяса. Если мясо недостаточно прожарено, легко отравиться

- В мясе с гриля всегда есть канцерогены. Соусы, кетчуп и майонез для шаурмы самые дешёвые и с массой пищевых добавок. Лаваш лучше, чем булочки для гамбургеров и хот-догов, но это ситуации не меняет.

ВРЕД ФАСТФУДА

- Высокое содержание жиров, соли, сахара
- Низкое содержание клетчатки
- Отсутствие важных питательных веществ, витаминов, минералов

10 правил пациента с избыточной массой тела

1. Резкое ограничение потребления легкоусвояемых углеводов, сахаров (во всех его видах и продуктах содержащих его) до 30 грамм в сутки (6 кусочков или чайных ложечек) и менее.
2. Ограничение крахмалсодержащих продуктов.
3. Достаточно до 250-300 грамм в сумме потребление белковых продуктов.
4. Употребление большого количества овощей и фруктов.
5. Ограничение потребления жиров растительного или животного происхождения.

6. Ограничение потребления поваренной соли.
7. Ограничение потребления острых закусок, соусов, пряностей.
8. Частое употребление пищи до 5-6 раз в день, но в небольших количествах.
9. Необходимо тратить больше времени для ходьбы пешком и для ведения активного образа жизни.
10. Необходимо следить, чтобы во время физических нагрузок не было отдышки, боли, дискомфорта в области сердца.

При наличии различных заболеваний на почве ожирения – обращайтесь к врачу!