

№	Продукты, которые можно употреблять без ограничения	Продукты, которые следует употреблять в умеренном количестве	Продукты, которые необходимо исключить
1	Капуста (все виды)		Мороженое
2	Огурцы, помидоры	Нежирное мясо и рыба	
3	Салат листовой	Молоко и кисломолочные продукты (нежирные)	Пирожные, торты и другие кондитерские изделия (сдоба)
4	Зелень, шпинат, шавель	Сыры не менее 30 % жирности	
5	Свекла, морковь	Творог 2,5–9 % жирности	Сметана, сливки, майонез
6	Болгарский перец	Картофель	
7	Кабачки, баклажаны	Кукуруза, орехи, семечки	Жирные мясо
8	Стручковая фасоль, зелёный горошек	Бобовые (горох, фасоль, чечевица)	Колбасные изделия, копчености
9	Фрукты до 16.00	Крупы, шоколад с содержанием какао выше 65 %	
10	Редис, редька, репа	Макаронные изделия	Кожа птицы
11	Грибы	Хлеб и хлебобулочные изделия (не сдобные)	Сладкие газированные напитки и алкоголь
12	Растительные жиры	Чай, кофе без сахара и сливок	Сахар, мед, конфеты
13	Минеральная вода	Сливочное масло 82,5 % жирности	Варенье, джемы
<b>Примечание:</b> овощи употреблять в сыром, отварном, тушеном и запечённом виде.		<b>Примечание:</b> умеренное количество – это половина от Вашей привычной порции.	<b>Примечание:</b> исключить приготовление пищи в виде жарки.

Министерство здравоохранения Астраханской области  
ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»



## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА



### ПРОСТЫЕ УСЛОВИЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Есть нужно 3 раза в день в одно и то же время. Между приёмами пищи возможен перекус (фрукты, овощной салат).

Пищу необходимо медленно и тщательно пережёвывать.

Употребление соли не должно превышать 1 ч. ложки в день.

Употребление сахара должно быть не более 50 грамм в сутки.

Употребление жидкости не должно быть менее 1,5 л в день.

Последний приём пищи должен быть за 2–3 часа до сна.

Министерство здравоохранения Астраханской области  
ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»  
414024, г. Астрахань, пл. Свободы, ул. Котовского, д. 2/6  
Тел./факс: 8 (8512) 51-24-77, e-mail: kvclimp\_77@mail.ru  
[www.rgbz-ao-cmp.pf](http://www.rgbz-ao-cmp.pf)



Правильное питание является самым простым, доступным, действенным и безопасным для борьбы с лишним весом. Лишний вес – это фактор риска развития многих заболеваний. Достаточно соблюдать простые правила для достижения идеального результата.

### ПРАВИЛО № 1

*В первую очередь необходим самоконтроль массы тела, знать рекомендуемые нормы и методы оценки массы тела по индексу Кетле (индекс МТ) и окружности талии (ОТ).*

*ИМТ – это индикатор, позволяющий рассчитать нормальный вес для человека с учётом вашего роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса тела недостаточной, нормальной или избыточной (ожирение).*



Оптимальной формулой расчёта идеального веса тела человека является расчёт массы тела по индексу Кетле (индекс массы тела – ИМТ).

Рассчитываем индекс массы тела человека (ИМТ): необходимо знать свой рост (в м) и свой вес (в кг). Для расчёта ИМТ показатель массы тела разделить на рост, возведённый в квадрат.  $ИМТ (кг/м^2) = \text{масса тела (в кг)} : \text{рост (в м)}^2$ . Пример: вес 89 кг, рост 1,66 м – возводим в квадрат ( $1,66 \times 1,66 = 2,76 \text{ м}^2$ ). Расчёт  $ИМТ = 89 : 2,76 = 32,2$  (ожирение I степени, показания к снижению веса).

Типы массы тела	Индекс Кетле (ИМТ)	Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний	Рекомендации
Дефицит массы тела	>18,5	Низкий	Увеличить вес до критерия нормальной массы тела
Нормальная масса тела	18,5–24,9	Обычный	Удерживать имеющийся вес
Избыточная масса тела	25,0–29,9	Повышенный	Не увеличивать массу тела
Ожирение I степени	30,0–34,9	Высокий	Снижать вес
Ожирение II степени	35,0–39,9	Очень высокий	
Ожирение III степени	≥40	Чрезвычайно высокий	

### Измеряем окружность талии человека

Окружность талии (ОТ) измеряют утром натощак, используя сантиметровую ленту.

ОТ < 80 см у женщин и ОТ < 94 см у мужчин	Вес в норме, поддерживайте вес в данных значениях	Низкий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний
ОТ = 80–88 см у женщин и ОТ = 94–102 см у мужчин	Избегать увеличения веса	Повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний
ОТ > 88 см у женщин и ОТ > 102 см у мужчин	Это абдоминальное ожирение – рекомендовано снижение веса	Высокий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний

### ПРАВИЛО № 2

*Если имеются завышенные показатели ИМТ и ОТ, необходимо обратиться в отделения (кабинеты) медицинской профилактики или Центры здоровья для получения рекомендаций по снижению массы тела (изменить рацион питания) и в целом по ведению здорового образа жизни.*

Причина лишнего веса – избышек пищи. Просто **ВЫ ЕДИТЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВАМ НЕОБХОДИМО**, а лишняя пища – это лишние килограммы. Человек набирает лишние килограммы по двум причинам: **много ест и мало двигается**.

Первое, на что стоит обратить внимание, – в каком виде употребляются продукты. Они должны быть сырыми либо тушиться, припускаться или готовиться на пару.

Второй момент – овощные салаты. «Здоровый» овощной салат нужно заправлять лимонным соком, кефиром или ряженкой, растительным маслом или йогуртом.

### ПРАВИЛО № 3

*Обязательным компонентом должна быть достаточная ежедневная физическая активность.* Выберите вид активности, который Вам больше нравится и отвечает Вашему образу жизни. Простым, доступным и эффективным видом физической активности является ходьба 30–40 мин. в день, 5–7 раз в неделю и главное – регулярно, а также очень полезны занятия плаванием.