

## К международному дню борьбы с ожирением

**Ожирение** – это болезнь, вылечить которую можно просто подкорректировав образ жизни. Необходимо только ваше желание и многие проблемы, которые влечет за собой избыточный вес, обойдут вас стороной.

### Меры профилактики.

**Питание:** Основа диеты при ожирении – это «здоровое» питание, его принцип – дозированное употребление разнообразной пищи. Существуют общие рекомендации, для диеты при ожирении:

Употребляйте ежедневно много продуктов, богатых клетчаткой. Это фрукты, овощи, бобовые, крупяные каши. Все эти продукты низкокалорийные, богаты витаминами и минералами.

Сладкое, сдобу, жареное, консервы, магазинные соки, лимонады, фаст-фуд – лучше исключить из меню.

Блюда из быстрых углеводов и белки, лучше сочетать с медленными углеводами.

Например, мясную пищу с гарнирами из овощей и каш.

Блюда из быстрых углеводов лучше принимать вначале дня (утром), когда обмен веществ более интенсивный.

Исключите животные жиры. Замените их полезными растительными маслами (оливковым, кунжутным).

Будьте осторожны с острыми, пряными и кислыми блюдами – не злоупотребляйте ими, потому что они имеют свойство возбуждать аппетит.

Не забывайте о том, что пища должна быть разнообразной. Тогда она будет удовлетворять потребность организма в витаминах и микроэлементах.

Ограничьте алкоголь, так как алкогольные напитки принесут лишние калории, никаких питательных веществ и разыграют ваш аппетит.

Пейте для утоления жажды много воды. Чистая вода содержит 0 калорий, а если выпить стакан воды за 30 минут до еды, то ощущение сытости наступит раньше.

Последний прием пищи должен быть за 2,5-3 часа до сна.

**Физическая активность:** Увеличить расход поступающих в организм килокалорий можно только путём физических нагрузок. Нетренированному человеку не стоит сразу же приступать к интенсивным занятиям. Для профилактики ожирения лучше всего подходят циклические виды физкультуры: ходьба на лыжах, плавание, бег. Самое простое – это ходьба в быстром темпе в течение 40 минут 3-4 раза в неделю или ежедневно проходить не менее 10.000 шагов в день. Обязательное условие - контроль за своим состоянием.

**Психологические проблемы:** не все причины ожирения обусловлены физиологией человека. Его психика играет важную роль, для появления лишнего веса. Нарушение сна, негативные эмоции, частые стрессы могут способствовать усилению аппетита и побуждать к увеличенному приему пищи, что в свою очередь ведет к набору лишнего веса. Решив хотя бы частично проблему, связанную с психологическим аспектом ожирения, можно предотвратить набор массы тела.

**Помните:** Уменьшая вес, Вы снижаете риск большого числа заболеваний, таких как - сахарный диабет, атеросклероз, артериальная гипертензия, инсульт, инфаркт миокарда и улучшаете качество своей жизни!