

циями, а печень и поджелудочная железа расходуют в ходе процесса пищеварения меньше секрета.

- Ежедневно употребляйте продукты, богатые клетчаткой (сырые овощи, фрукты и продукты из цельного зерна) от 25 до 50 гр.

- Контролируйте количество жира в рационе (откажитесь от жареной на масле пищи). Употребляйте запеченные и зажаренные на гриле продукты;

- Используйте продукты и БАД к пище, содержащие пробиотики и пребиотики.

- Готовьте пищу сами, откажитесь от употребления обработанных продуктов (консервы, готовые закуски и замороженные полуфабрикаты).

- Выпивайте ежедневно не менее 2 литров чистой воды

Самые низкокалорийные продукты:

*Лимон, зеленый и красный сладкий перец, сельдерей, салат корн, брокколи, кориандр, шпинат, капуста, баклажаны, спаржа, цветная капуста, тыква, шампиньоны, брусника (20–30 ккал).

*Грейпфруты, лаймы, арбуз, стручковая фасоль, репчатый лук, зеленый лук, клубника, помело, персики, дыня, кабачки, редька, редиска, нежирная простокваша (30–40 ккал).

*Морковь, сельдерей корневой, сельдерей стеблевой, свекла, ежевика, капуста кольраби, крыжовник, нектарины, ананас, клюква, слива, апельсины, яблоки, абрикосы, фейхоа, обезжиренный кефир, обезжиренное молоко (40–50 ккал).

*Вишня, малина, красная смородина, черника, груши, картофель в кожуре (50-60 ккал).

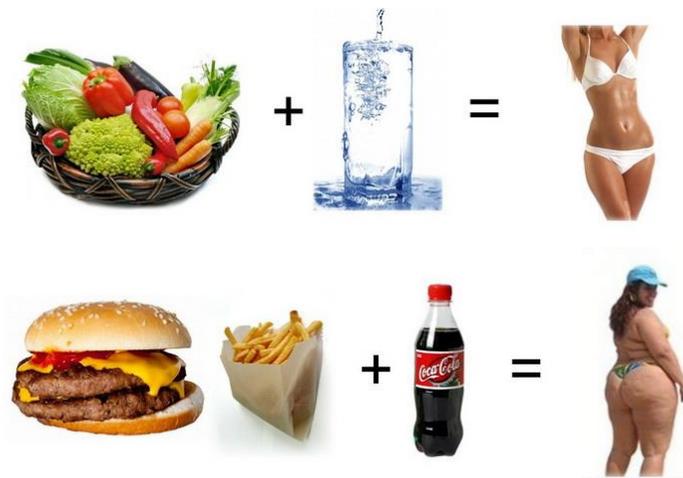
*Киви, лук-порей, черная смородина, черешня, фасоль, виноград, гранат, манго (60–70 ккал).

Помните, что здоровой еды с калорийностью от нуля до 70 ккал огромное количество. Большинство перечисленных здесь продуктов доступно круглый год, отлично сочетается друг с другом и не требует значительных усилий по приготовлению.

Министерство здравоохранения Тульской области

ГУЗ «Тульский областной центр восстановительной медицины и реабилитации им. Я.С.Стечкина»

Секреты похудения



(памятка для желающих похудеть)

г. Тула
2014г.

Сегодня для того, чтобы выглядеть преуспевающим, недостаточно иметь хорошую одежду. Современному человеку нужно быть всегда в хорошей форме, что подразумевает поддержание нормального веса тела.

В России половина населения страдает нарушением питания и 25% ожирением. Появление избыточного веса тела несет нам не только состояние физического дискомфорта и ухудшения внешнего вида, но, прежде всего, может привести к развитию различных заболеваний. Это болезни сердечно-сосудистой системы, суставов, позвоночника, сахарный диабет, бесплодие у женщин, снижение сексуальной активности у мужчин.

Основной причиной накопления избыточного веса и развития ожирения в большинстве случаев является неправильное питание. Вес увеличивается, когда организм получает с пищей больше энергии, чем ему требуется. Не имеет значения, больше вы съели яблок или свиных отбивных. Если в организм поступает больше энергии, чем он может потратить – это приводит к увеличению веса. В России причиной лишнего веса чаще всего является избыток животных жиров в питании. К таким продуктам относятся, например, **колбасы, копчености, сливочное масло, твердые сыры, а также жирные сорта мяса – свинина и баранина.**

В долгом процессе эволюции желудок человека приобрел такой объем, чтобы он смог усваивать количество пищи, обеспечивающее его физическую активность на 8-12 часов в сутки. Однако в наше время расход энергии значительно снизился, жизнь стала более комфортной (личный и общественный транспорт, бытовые приборы, сидячая работа в офисах), а значит, уменьшилась и потребность в еде.

Пища должна хорошо усваиваться. Для этого желудочно-кишечный тракт должен правильно функционировать. У многих неправильно питающихся граждан возникают гормональные нарушения желудочно-кишечного тракта. Эти нарушения могут быть как первичными, то есть усиливать аппетит и определять архитектуру жировых отложений, или вторичными - когда гормональные нарушения возникают из-за неправильного питания. Развивается так называемый метаболический синдром, когда нарушается усвоение пищи. В этом случае необходимо обращаться к медикам для диагностики и лечения заболеваний.

Что же нужно делать для того, чтобы похудеть?

Снижение веса возможно **за счет уменьшения калорийности питания и увеличения физической активности.** При оценке калорийности своего питания полезно знать, что средняя суточная калорийность пищи при нормальной массе тела составляет для мужчин, в среднем, составляет 2500 ккал, для женщин - 2000 ккал. Для того чтобы достигнуть уменьшения веса тела следует снизить калорийность рациона до 1800-1200 ккал/сутки то есть примерно на одну треть. Снижение веса должно быть медленным: на 400-800 г в неделю. Это идеальный темп потери «лишних» килограммов. Более быстрое похудение делает чрезвычайно трудным сохранение достигнутого успеха.

Вот несколько советов правильного питания, которые должны способствовать снижению избыточного веса:

- Никогда не переедать, вставать из-за стола с небольшим чувством голода.
- Уменьшите порции потребляемых блюд (на одну четвертую или одну треть часть).
- Питайтесь чаще. Традиционное трехразовое питание должно подкрепляться 2-3-х разовыми перекусами, в результате чего интервалы между приемами пищи не должны превышать 3 часа, а перекусы должны быть умеренными (не более 200 ккал.). Регулярные небольшие перекусы помогают избежать состояния голода, за которым обычно следует переедание. Чтобы перекус был по-настоящему сытным нужно подобрать продукты, в равной степени богатые, как быстрыми углеводами, так и белками, и жирами. Это продукты растительного происхождения – такие, как орехи, соевые продукты, авокадо, салаты с заправкой из оливкового и рапсового масла. Среди рекомендуемых к перекусам продуктов можно выделить мясо, птицу, рыбу, яйца, сыр. Неплохим перекусом может считаться обезжиренный йогурт, фрукты и ягоды творог, мюсли. Полезными для перекуса считаются вишня, апельсины, киви, персики (как свежие, так и консервированные), слива, клубника, груши и грейпфруты.
- Для улучшения пищеварения научитесь есть медленно, хорошо пережевывая пищу (количество жевательных движений – n\m 30). Чем лучше человек пережевывает, тем меньше сил организм тратит на последующее переваривание и тем больше полезных веществ попадает в кровь. Стенки желудка не травмируются твердыми субстан-