

## Профилактика ожирения

В последнее время во всем мире резко возросло число людей, имеющих избыточную массу тела.

**Одышка**, повышенная потливость, быстрая утомляемость - эти симптомы хорошо знакомы людям с избыточным весом.

**Полнота** - болезнь неправильного обмена веществ, фактор риска возникновения таких тяжелых заболеваний, как атеросклероз, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, сахарный диабет, заболеваний опорно-двигательной системы. У людей, страдающих ожирением, эти заболевания встречаются в 2 - 4 раза чаще чем у худых и имеющих нормальную массу тела. Поэтому борьба с лишними килограммами - это борьба за здоровье и долголетие. Учеными установлены наиболее характерные ошибки в питании, которые приводят к нарастанию веса:

- обильная еда; избыточное потребление жира; избыток углеводов, особенно сахара; недостаточное потребление овощей и фруктов; неправильное распределение дневного рациона.

Следите за своей массой.

Помните: чем шире талия, тем короче жизнь. Если вы решили бороться с ожирением, выполняйте следующие рекомендации:

1. Контролируйте свой вес, раз в месяц проверяйте и записывайте его, сопоставляйте с нормальным весом.
2. Раз в месяц измеряйте толщину кожной складки. На животе на уровне пупка у человека до 30 лет она не должна превышать 2 см.
3. Измеряйте окружность талии: увеличение ее на 1 см означает увеличение веса на 1 кг.
4. Ужин не должен быть позднее 19 часов.
5. Увеличение физической активности.

В случае если это не дает результатов, обращайтесь за советом к врачу. Людям, страдающим ожирением, необходимо исключить из рациона кондитерские изделия, сдобные, мучные продукты, сахар; ограничить употребление хлеба, каш, картофеля, соли. Рекомендуется употреблять больше фруктов, овощей, нежирных молочных продуктов. Помните! Человек, склонный к полноте, должен есть не реже 4-5 раз в сутки, но понемногу. Чем реже человек ест, тем сильнее он испытывает чувство голода и тем больше съедает. Наоборот, при частой еде чувство сытости возникает даже от небольшого количества малокалорийной пищи. Последний прием пищи желателен в 18-19 часов вечера и ни в коем случае нельзя есть позже, чем за 2 часа до сна.