

Наша жизнь – наш выбор!

Лекция для взрослых:

Разговор о важном...



ЗОЖ



- ЗОЖ — Здоровый образ жизни, — это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.*

*Здоровье человека на 60 %
и более зависит
от образа жизни
(еда, режим питания,
физическая активность,
уровень стресса,
вредные привычки
и разрушительное
поведение)*



ВЕС



- *ЗОЖ — Здоровый образ жизни, — это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.*

- *Что такое «нормальный вес»?*

- *Откуда берётся лишний вес?*

- *Что такое «избыточный вес»?*

- *Что такое «индекс массы тела»?*



ДВИЖЕНИЕ



Есть ли в вашей жизни место движению?



ВКУСНАЯ ЕДА



ВКУСНО – это что?



*Ребёнок просит поиграть,
а завтра сдавать отчет...*



Как много работы...



СТРЕСС!

Гора посуды после гостей...



*На работе все спрашивают,
Всем надо ответить, помочь, решить...*



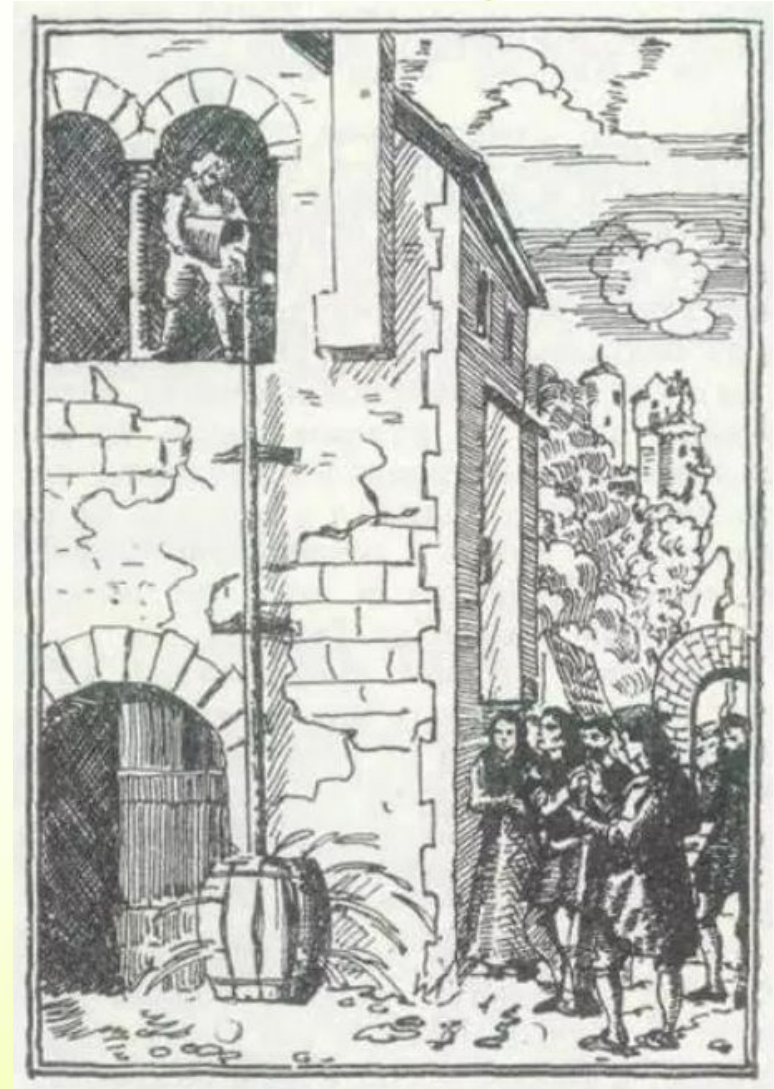
КАК ВСЁ УСПЕТЬ??????

С деньгами опять проблема...

Опыт Паскаля



*Этим опытом поразил
своих современников
в 1648 году Блез Паскаль*





ДИАБЕТ!!!

К 2040 году диабетом будет страдать каждый 6-ой житель нашей планеты

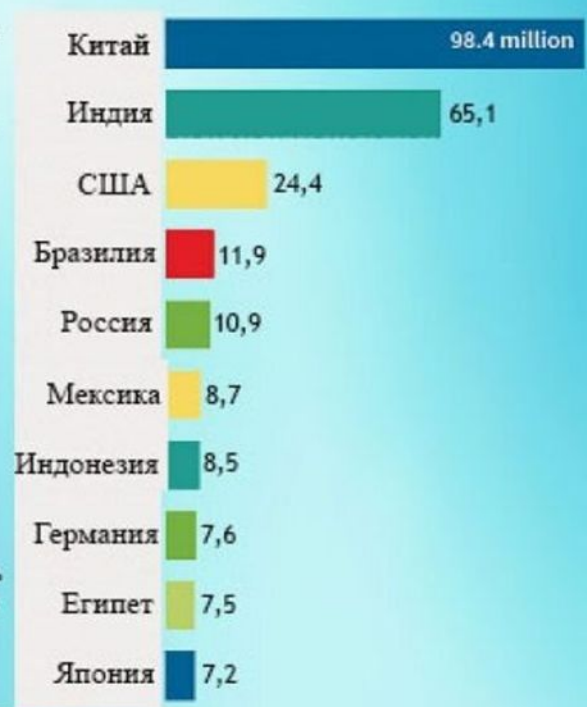


Статистика сахарного диабета

Текущие и прогнозируемые случаи диабета по регионам



Топ 10 стран по числу диабетиков в 2013 г. от 20 до 79 лет



Каждые 15 лет количество больных диабетом УДВАИВАЕТСЯ

Факторы профилактики диабета 2-го типа



Нормализация веса



Физические нагрузки

Правильное питание

Борьба со стрессом

Итак, всё дело – в ЛИШНЕМ ВЕСЕ?..



Снижать вес!



У Вас получится!

ГЛАВНОЕ - НАЧАТЬ!

ЛИШНИЙ ВЕС



Индекс массы тела (ИМТ):

Интерпретация показателей ИМТ

m

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16—18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5—25	Норма
25—30	Избыточная масса тела (предожирение)
30—35	Ожирение
35—40	Ожирение резкое
40 и более	Очень резкое ожирение

m — масса тела в килограммах;
h — рост в метрах

Например, масса (или вес) человека = 77 кг, рост = 170 см, т.е. 1,70 м.

Следовательно, индекс массы тела в этом случае равен: ИМТ = 77 : (1,70 × 1,70) ≈ 26,64 кг/м²

Откуда берётся ЛИШНИЙ ВЕС?



*Лишний вес – это энергия,
которую мы не потратили*



Физическая нагрузка



- *работающие мышцы активно поглощают из крови глюкозу;*
- *при физической нагрузке увеличивается расход энергии;*



- *физические нагрузки снижают уровень «плохого» холестерина.*



Интенсивность двигательной активности определяется индивидуальными возможностями конкретного человека

Физическая нагрузка

рекомендации общего характера



- *Постепенность наращивания интенсивности физических нагрузок.*
- *Регулярность занятий физкультурой.*
- *Контроль за собственным состоянием.*
- *Физические нагрузки у многих людей могут иметь место и вне занятий физкультурой или спортом.*



Примеры физических нагрузок	Масса тела (кг)	Затраты энергии (ккал в минуту)
<i>Легкие</i> (все перечисленные нагрузки считаются легкими, если выполняются без напряжения): ходьба, велосипед, работа по дому и в саду, занятия йогой, боулинг, настольный теннис, катание на коньках, танцы	60	3
	80	4
	120	5
<i>Умеренные</i> : быстрая ходьба и езда на велосипеде, плавание, аэробика, поднятие тяжестей (штанга и др.) с легкими нагрузками, теннис, футбол, баскетбол (любительские), движение вниз по лестнице, лыжи (спуск с горы), уборка снега, танцы (в танцзале)	60	5
	80	6
	120	7
<i>Тяжелые</i> : бег трусцой, поднятие тяжестей (штанга и др.) с большими нагрузками, спорт (велосипед, футбол, баскетбол, плавание, лыжи), подъем по лестнице, профессиональные танцы	60	8
	80	10
	120	12

ВКУСНАЯ ЕДА



*ВКУСНАЯ ЕДА – это то,
что ежедневно приносит нам удовольствие!*

Что еда мне даёт?

- Я хочу чувствовать себя лучше после приёма пищи
- Я хочу наслаждаться едой
- Я хочу лучше контролировать свой вес
- Я хочу знать, как пища влияет на уровень глюкозы в крови
- Я хочу уверенности в том, что я правильно питаюсь
- Мне надоело чувствовать свою виновность после еды
- Я хочу, чтобы вся семья одинаково питалась, а не готовить одним одно блюдо, другим – другое
- Я хочу контролировать еду, а не находиться у неё под контролем
- Я хочу быть более энергичным, так как чувствую усталость после приёма пищи



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ:



СВЕТОФОР ПИТАНИЯ



ЗЕЛЕНЫЙ СВЕТ: можно в разумных количествах

- огурцы
- помидоры
- редис
- редька
- капуста
- морковь
- сельдерей
- кабачки
- перец
- баклажаны
- свекла
- шпинат
- щавель
- молодой горошек
- стручки фасоли
- листья салата
- зелень
- грибы
- минеральная вода
- чай и кофе без сахара



ЖЕЛТЫЙ СВЕТ: делите пополам

- макаронные изделия
- крупы
- хлеб и несдобные хлебобулочные изделия
- нежирные сорта сыра
- молочные продукты менее 4% жирности
- курица нежирная
- нежирные сорта мяса и рыбы
- яйца
- зрелые зерна гороха и фасоли
- картофель, кукуруза
- ягоды и фрукты, кроме винограда, бананов, сухофруктов



КРАСНЫЙ СВЕТ: отказаться или как исключение

- сало и копчености
- сливки
- жирные сорта мяса
- жирные молочные продукты
- сыры более 30% жирности
- кожа птицы
- любые животные и растительные масла и жиры
- майонез и сметана
- колбасные изделия
- консервные изделия в масле
- семечки и орехи
- конфеты, пирожные, печенье
- шоколад и мороженое
- сахар
- мед, варенье, джемы
- сладкая газированная вода



Ежедневно проводите измерения глюкозы в крови для правильного подбора питания и лечения

ИНФОРМАЦИЯ, ПРЕДСТАВЛЕННАЯ В МАТЕРИАЛЕ, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИЕЙ И НЕ МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ ВИЗИТ К ВРАЧУ.

немного теории...

*Компоненты пищи - носители энергии:
белки, жиры и углеводы*

*Жиры - 9 ккал в 1 г,
белки и углеводы - 4 ккал в 1 г*



Единственно надежный путь — ограничение поступления в организм энергии, соблюдение правил низкокалорийного питания

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Оптимизируйте своё питание



ПРАВИЛО РУКИ

- крупы и крахмалистые гарниры, фрукты, ягоды – порция размером с кулак;
- мясо, рыба, птица и другие белки – порция размером с ладонь и толщиной с мизинец;
- овощи – порция, уместающаяся в двух ладонях;
- жиры – размер большого пальца, растительное масло – чайная ложка;
- - молоко и молочные напитки – 250 мл;
- орехи – половина ладони в один слой;
- сыр – два указательных пальца по длине и толщине.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Заведите себе мерную чашку



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



*Ваш лишний вес – это в основном углеводы
(хлебные единицы - ХЕ)*



*75г черного хлеба
или 60г белого
хлеба – 3 ХЕ*



*250 мл цельного
молока – 1 ХЕ*

*500г огурцов или
500г салата – 1 ХЕ*



*150г свёклы
или
200г моркови –
1 ХЕ*



*220г вареного риса
или гречневой
каши - 5 ХЕ*



*180г жареного
картофеля –
5 ХЕ*

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Представляйте размер порции в наглядном виде



*На десерт можно добавить
молоко или свежий фрукт*



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Контролируйте питание вне дома



Купите малые контейнеры



Заранее подготовьте перекусы и возьмите их с собой

Собираясь поесть вне дома, соблюдайте правила:

- *Контролируйте размер порций.*
- *Проверяйте состав блюд.*
- *Отдавайте предпочтение здоровым перекусам.*
- *Задавайте вопросы о блюдах.*
- *Откажитесь от запрещенных продуктов.*
- *Ешьте каждые 4-6 часов.*
- *Выбирайте рестораны с подходящим меню.*

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Готовьте без добавления жира



Мясо готовьте на огне или на гриле



Тушите овощи с ароматными травами



При приготовлении котлет не используйте батон



Используйте микроволновку

Запекайте!



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Содержание клетчатки в продуктах
Рекомендованная норма в РФ: 20 гр., в США: 38 гр. (М) и 25 (Ж)

 Чечевица 15 грамм (1 стакан)	 Нут 12 (1 стакан)	 Перловка 10 (1/3 ст.)	 Авокадо 10 (150 гр.)	 Пшеница 8 (1 ст.)
 Тыква 6 (200 гр.)	 Брокколи 5 (150 гр.)	 Греча 4,5 (1 ст.)	 Яблоко 4 (1 среднее)	 Кунжут 4 (35 гр.)
 Овсянка 4 (1 ст.)	 Картофель 4 (170 гр.)	 Апельсин 3 (1 средний)	 Банан 3 (1 средний)	 Помидоры 2 (100 гр.)

Продукты богатые клетчаткой:

Указано ориентировочное количество в 100 г продукта

 Отруби ржаные и пшеничные 44 г	 Какао (порошок) 35 г	 Льняное семя 27 г	 Грибы сухие 25 г	 Шиповник 22 г
 Кофе молотый 21 г	 Инжир 18 г	 Абрикосы 17,8 г	 Рожь 16,4 г	 Мука из зародышей пшеницы 16 г
 Миндаль 15 г	 Горошек зеленый 12 г	 Пшеница цельная 9,6 г	 Кунжут 9,1 г	 Хлеб цельнозерновой 8,5 г

- *Планируйте порции зерновых и крахмалистых гарниров в рационе*
- *Определите свою порцию хлеба*
- *Подружитесь с клетчаткой*
- *Используйте фрукты и овощи*
- *Контролируйте порции фруктов*
- *Готовьте овощи правильно*



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Маринуйте мясо



Ешьте любую рыбу!



*Покупайте нежирное мясо
и птицу*



Готовьте кролика



ОРЕХИ



Орехи содержат: витамины группы В, аскорбиновую кислоту, аргинин, цинк, железо, магний, фосфор, жирные кислоты, белки, антиоксиданты

В результате употребления орехов:

Предупреждается атеросклероз.

Улучшается память, усиливаются умственные способности.

Нормализуется уровень холестерина в крови.

Укрепляются стенки сосудов.

Улучшается работа сердца и сосудов.

Увеличивается уровень серотонина, улучшается настроение.

Укрепляются кожа, волосы и ногти.

ЖИРЫ



«ПЛОХИЕ» ЖИРЫ		«ХОРОШИЕ» ЖИРЫ		
Насыщенные жиры	Трансгенные жиры	Мононенасыщенные жиры	Полиненасыщенные жиры	Жирные кислоты ОМЕГА-3
Кокосовое и пальмовое масло, жирное молоко, сливочный йогурт и сливки, сыр, жирное жареное мясо, бекон, сосиски	Готовая выпечка: торты, вафли, печенье, бисквиты долгого хранения. Мягкое «бутербродное» масло и маргарин.	Оливковое и рапсовое масло. Авокадо и оливки. Орехи: миндаль, фисташки, фундук, кешью, арахис.	Кукурузное, подсолнечное, льняное и соевое масло. Кедровые и грецкие орехи, кунжут и семена подсолнечника. Ростки пшеницы, соевые бобы, сыр тофу.	Жирная морская рыба: скумбрия, сельдь, сёмга, форель, тунец, сардины. Грецкие орехи. Яйца.

Распределение КАЛОРИЙ

в течение дня



 7:30. Завтрак (салат, фрукты, яйца, творог, сыр, буженина, хлебцы) – 250 г (450 г, если с кофе или чаем без сахара).	
 10:00. Второй завтрак (фрукт) - 200 г	
 12:30. Первый обед (суп и хлеб) – 250/30 г	
 15:00. Второй обед (мясо, рыба или курица и салат) - 250 г	
 17:30. Полдник (йогурт, фрукт, печенье, молоко/кефир) - 200-300 г	
 20:00. Ужин (овощи, творог, рыба, курица) - 250 г	
 22:00 Если ложитесь спать очень поздно, можно стакан молока, чая или кефира	

Всего 2400 ккал:

Завтрак 600

Обед 1080

Полдник 360

Ужин 360

Всего X ккал:

1-ый завтрак 30%

2-ой завтрак 15%

Обед 30-35%

Ужин 15%

*Последний ужин 5%
(за 2 часа до сна)*

*Помните! После 19:00 еда **КАЖЕТСЯ** вкуснее!*

Если вы хотите есть, попейте тёплой воды.

*Если не хотите пить, - значит **вы НЕ ХОТИТЕ ЕСТЬ!!!***

Распределение употребления продуктов в течение дня



Углеводы – до 18:00

(крупы, макароны, хлеб,
картофель, фрукты,
орехи, семена)

Растительное масло – до 18:00

(не более 2 столовых ложек в день)



Утро – белок, жиры

(творог, яйца и блюда из них;
сливочное масло; каша;
бутерброд с беконом, курицей
или рыбой)

**Не рекомендуется есть
сладкое утром натощак**



**В любое время дня-
молоко и кисломолочные
продукты (без сахара)**

**За 1 час до сна
можно выпить
½ стакана
кефира**



**Между приёмом пищи и первой чашечкой кофе
должно пройти не менее получаса**



В любое время дня-

**некрахмалистые овощи
(зелень, помидоры, огурцы,
различные виды капусты)**



И снова о стрессе...



Стресс — нормальный механизм адаптации к изменению обстановки, естественная реакция на опасность и дискомфорт



Ставьте себе цели, которые Вам по плечу!

Планируйте жизнь не на всю жизнь, а на два шага вперёд!



И снова о стрессе...



Танцы



Хобби



Радуйтесь!



Посмотрите на проблему с юмором





А если у вас уже диабет ...



Калужская городская общественная организация инвалидов "Диабет" (КГООИ «Диабет») с 1998 года оказывает содействие в медико-социальной адаптации, защите прав и законных интересов людей с сахарным диабетом (СД), осуществляет просветительскую работу, распространение информации по лечению сахарного диабета, профилактике.



Нас можно найти в сети:

Мы поможем Вам!

В социальной сети ВКонтакте: <https://vk.com/diadetikaluga>

Youtube - <https://www.youtube.com/channel/UCItY-dFHAp4GsjjbDbOp..>

Instagram - @diafamily40

Тел. 8 910 604 13 01 Мотова Елена Вячеславовна,
8 960 521 92 92 Бауэр Людмила Сергеевна.

Email: February-93@rambler.ru

