

**РЕФЕРАТ**

по дисциплине «Физвоспитание»  
на тему «Ожирение»

Выполнил:  
Студент III курса,  
группы ИС-Т18  
Жухарев А. С.

Проверил:  
Преподаватель  
физвоспитания  
Цыплякова Н. Ю.

**Обнинск, 2020**

**.Цель:** Изучить ожирение, причины, последствия и способы лечения.

**.Задачи:**

- Изучить то, что из себя представляет ожирение
- Получить причины его возникновения
- Ознакомиться с осложнениями к которым оно приводит
- Узнать о способах определения ожирения
- Получить сведения о способах лечения ожирения
- Разобраться с правильным дневным рационом человека
- Рассчитать примерное количество белков, жиров и углеводов

**.Теоретическая значимость:** Научиться определять наличие ожирения, узнать причины его возникновения, понять к каким осложнениям оно приводит, узнать способы лечения, а также узнать о правильном дневном рационе, который позволит сбалансировать питание и не позволит накапливаться жиру в организме.

**.Практическая значимость:** На основе изложенной информации возможно научиться определять наличие ожирения, научиться считать дневную энергетическую потребность организма для правильного и сбалансированного рациона. С помощью этого возможно начать процесс сброса массы тела, сохранения массы тела или набора массы тела (в зависимости от поставленной цели).

# Структура реферата

- .Ожирение
- .Определение наличия ожирения
- .Причины ожирения
- .Последствия ожирения
- .Способы лечения ожирения
- .Составляющие здорового рациона
- .Калорийность
- .Белки, жиры, углеводы
- .Витамины, минералы, вода
- .Примерная дневная энергетическая потребность

# .Ожирение

**Ожирение** - это накопление жира в жировой ткани, приводящее к избыточной массе тела и различным осложнениям.

Ожирение является результатом поддержания положительного энергетического баланса в течение длительного времени: чрезмерного потребления калорий с пищей, которое превышает расход калорий.

У взрослых людей ожирению соответствует *индекс массы тела*, больший или равный 30.

# .Определение наличия ожирения

**1. Индекс массы тела (ИМТ)** — величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно судить о том, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Важен при определении показаний для необходимости лечения. Считается по формуле:

*где  $m$  — масса тела в килограммах  
 $h$  — рост в метрах.*

**2. Магнитно-резонансная томография (МРТ).** Считается наиболее точным методом определения количества жировой ткани в организме.

# Причины ожирения

• Непосредственной причиной ожирения и избыточного веса является энергетический дисбаланс, при котором калорийность пищи в рационе превышает энергетические потребности организма. Некоторые предрасполагающие факторы ожирения:

- Малоактивный образ жизни

- Генетические факторы

- Эндокринные заболевания

- Психологические нарушения пищевого поведения (например, психогенное переедание), приводящие к расстройству приёма пищи

- Склонность к стрессам

- Недосыпание

# Последствия ожирения

•Список осложнений, к которым приводит ожирение огромен, поэтому далее будут указаны только некоторые, наиболее распространенные:

- Сокращение жизни
- Синдром ночного апноэ
- Сахарный диабет 2-го типа
- Ишемическая болезнь сердца
- Инфаркт миокарда
- Инсульт
- Артериальная гипертензия (гипертония)
- Онкологические заболевания
- Панкреатит
- Острое нарушение мозгового кровообращения

# Способы лечения ожирения

• При лечении ожирения нужно находиться под присмотром квалифицированного врача. При этом, в разных ситуациях, могут приниматься различные виды лечения ожирения.

• Виды лечения ожирения:

- Диетотерапия ожирения

- Психотерапия (самый стойкий и долговременный вид лечения ожирения, поскольку при данном способе лечения пациенты в дальнейшем, по наблюдениям, намного меньше подвержены набору веса, чем при других видах лечения)

- Медикаментозное лечение ожирения (самый нестойкий и кратковременный вид лечения; если пациент не изменил образ жизни после этого способа лечения, то он часто снова набирает вес)

- Хирургический (самый эффективный, но и самый дорогой)



# .Составляющие здорового рациона

- .Поскольку, первостепенной причиной ожирения является энергетический дисбаланс, считаю необходимым рассмотреть главные составляющие здорового рациона человека.
- .Главными элементами дневного рациона являются *белки, жиры, углеводы*. Они и содержат в себе нужную для человека энергию.
- .Помимо них также существуют *витамины и минералы*, которые обязательно должны поступать в организм вместе с пищей.
- .Также, обязательно, в рационе человека должно присутствовать вода в необходимых количествах, потребление которой в современном мире также снижено ввиду неправильного питания.

# .Калорийность

- **Калория** — внесистемная единица измерения количества теплоты; энергия, необходимая для нагревания 1 грамма воды на 1 градус (с 19,5 до 20,5 градусов Цельсия) при стандартном атмосферном давлении (101 325 Па).
- Количественно калория равна 4,1868 Дж точно.
- Энергетическую ценность продуктов измеряют в килокалориях (1 ккал = 1000 кал). Когда говорят «калория» в контексте обсуждения энергетической ценности продуктов питания, то обычно подразумевают именно килокалорию.

**.Белки.** [1 г. => 4,1 ккал]. Формируют мышцы, поддерживают иммунитет, а также способствуют росту клеток. В рационе должны присутствовать и *животные*, и *растительные* белки. Хотя последние содержат меньше незаменимых аминокислот, они обладают антисклеротическим действием, то есть нормализуют работу сосудов.

**.Жиры.** [1 г. => 9,3 ккал]. Второстепенный, но не менее важный источник энергии; повышают эластичность стенок сосудов, в результате чего ткани получают больше питательных веществ из крови. Недостаток в организме приводит к заболеваниям печени и почек, задержке жидкости и проблемам с кожей. Именно они влияют на уровень холестерина в нашей крови, поэтому их избыток часто становится причиной атеросклероза. Рекомендуемое соотношение *растительных* и *животных* жиров в рационе — 3:7.

**.Углеводы.** [1 г. => 4,1 ккал]. Первостепенный источник энергии. Диетологами принято делить углеводы на простые (быстрые) и сложные (медленные).

*.Простые:* самый распространенный пример - обычный столовый сахар, но простые углеводы также содержатся в фруктах и сладостях. Быстрыми они называются из-за скорости расщепления и усвоения в организме.

*.Сложные:* содержатся в макаронах, крупах, овощах и белом хлебе, долго расщепляются, благодаря чему насыщают организм энергией и меньше влияют на уровень сахара.

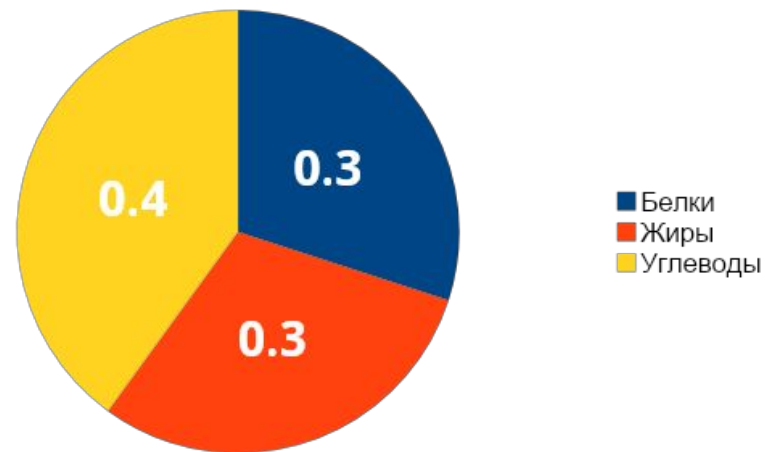
- **Витамины.** Жизненно важные вещества, необходимые нашему организму для поддержания многих его функций. В большинстве случаев поступают в организм с пищей и используются в совсем небольших количествах.
- В настоящее время известно 13 витаминов.
- При определенных условиях наш организм может синтезировать их в небольших количествах из имеющегося в его распоряжении материала.
- Подразделяются на две большие группы: *водорастворимые* и *жирорастворимые*. Водорастворимые витамины следует принимать ежедневно, так как они не накапливаются в организме и выводятся в течение 1–4 дней. Другая группа витаминов – жирорастворимые витамины. Они могут накапливаться в жировой ткани и печени и при необходимости извлекаться оттуда организмом.
- **Биологически значимые элементы (минералы).** Это химические элементы, необходимые живым организмам для обеспечения нормальной жизнедеятельности. По содержанию в теле человека элементы делят на: макроэлементы, микроэлементы и ультрамикроэлементы (иногда не отделяют от микроэлементов).
- Попадают в организм главным образом с пищей.
- **Вода.** Для каждого человека количество употребляемой воды в день высчитывается индивидуально и формула такая:  
  
• где  $m$  — масса тела в кг,  $V$  — объем воды в миллилитрах.

# .Примерная дневная энергетическая потребность

- .Определить точное количество энергии, которое требуется каждый день для человека индивидуально, сложно и можно только с помощью большого количества измерений и анализов.
- .Однако можно использовать формулы, которые помогут рассчитать примерное количество.
- .Одна из таких — формула Миффлина-Сан Жеора. Приводить формулу я не буду, поскольку она довольно большая и содержит в себе переменный параметр, значение которого зависит от физической активности человека. Калькуляторов по этой формуле существует огромное множество. Их можно легко найти в сети Интернет и количественно определить примерную дневную энергетическую потребность организма человека.

• Диаграмма справа отображает рекомендуемое соотношение белков, жиров и углеводов. Разные диетологи предлагают разные рекомендуемые соотношения, поэтому эта диаграмма не является единственно верной.

• Зная эти соотношения и дневную энергетическую потребность, можно рассчитать примерные количества белков, жиров и углеводов, которые требуются человеческому организму для поддержания его в нормальном (здоровом) состоянии.



• Витамины и минералы так легко подсчитать не получится. Поэтому я рекомендую употреблять витаминно-минеральные комплексы, рассчитанные на покрытие дневной потребности в минералах и витаминах. Однако, перед их употреблением, нужно получить консультацию специалиста, поскольку могут иметься противопоказания.

# Благодарю за внимание

Надеюсь, что информация оказалась полезной.