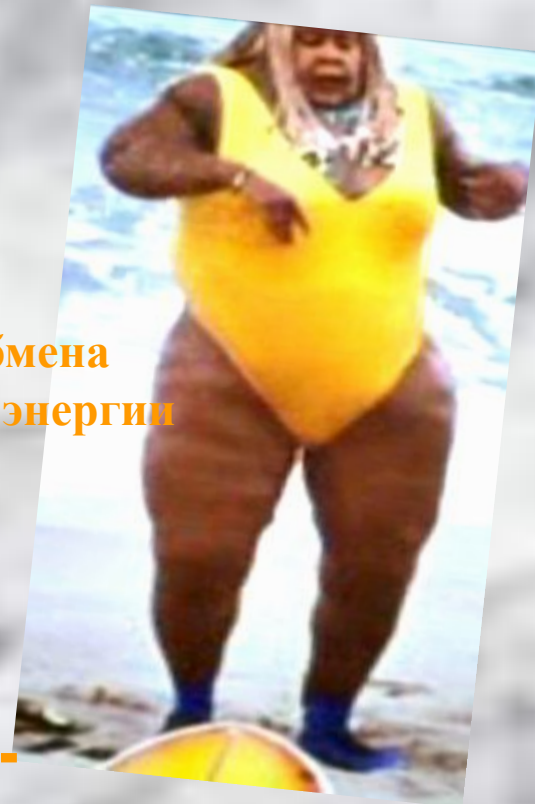


# Ожирение

**Ожирение — болезнь, в основе которой лежит нарушение обмена веществ и которая развивается вследствие того, что приход энергии с калориями**

**пищи превышает энергозатраты организма. Следовательно, переедание, особенно в сочетании с малоподвижным образом жизни, является одной из главных причин ожирения.**

**Ожирение очень часто осложняется заболеваниями сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, гипертоническая болезнь, стенокардия, инфаркт миокарда), печени и желчного пузыря (холецистит, желчнокаменная болезнь), поджелудочной железы (сахарный диабет, панкреатит), суставов (обменный полиартрит). Наиболее эффективный способ лечения ожирения состоит в комплексном использовании лечебного питания и дозированных (под наблюдением врача) физических нагрузок.**



# Лечебное питание

*Основные принципы лечебного питания при ожирении.*

- 1) назначение малокалорийной диеты:
  - 2) ограниченное введение углеводов, являющихся основными поставщиками энергии и легко переходящими в организме в жир.
  - 3) ограничение жиров животного происхождения и увеличение растительных жиров в рационе, учитывая свойство последних активизировать процессы расходования жира организма.
  - 4) создание чувства сытости благодаря малокалорийной, но значительной по объему пищи.
  - 5) многократное, 5—6 разовое питание; исключение продуктов, возбуждающих аппетит (острые закуски, пряности и др.).
  - 6) ограничение соли в пище (до 5 г) и ограничение жидкости (до 1—1,5 л) для нормализации водно-солевого обмена:
  - 7) использование контрастных разгрузочных дней
- Для больных ожирением рекомендуется диета.  
В суточном рационе должно содержаться: 100 г белков. 80 г жиров.  
250 г углеводов. Калорийность рациона  
2000 ккал

# ЦЕЛЛЮЛИТ

**Целлюлит** — рыхлая, бугристая кожа в области детородных зон, иногда на внутренних сторонах рук и на икрах. Появляется в связи с нарушениями в подкожной жировой клетчатке. Жировые клетки у женщин имеют овальную форму, а волокна соединительной ткани расположены параллельно друг другу. При увеличении объема жировых клеток они легко продавливаются сквозь волокна. Мужчины практически никогда не имеют такой проблемы, так как их соединительная ткань напоминает панцирную сетку в жировые клетки более плоские.

# Профилактика

Для профилактики — Вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, причем особое внимание уделять ягодицам и верхней части ног, где чаще

всего образуется апельсиновая корка.

— С пристрастием следить за натриево-калиевым балансом (обычно в нашем организме избыток натрия при недостатке калия).

— Не есть жирную пищу, тем самым не увеличивать количество жира в организме, чтобы жировые клетки не проникали сквозь волокна соединительной ткани.

Пить 2-3 л. воды.

Принимать гормональные препараты с большой осторожностью. Стимулировать кровообращение в проблемных зонах при помощи ванн,

Контрастного душа, массажа.

Время от времени применять дренирующие расщепляющие и выводящие жир средства.

Стремление к красоте часто играет с женщинами, чей вес далек от идеального, дурную шутку к проблеме лишнего веса добавляются психологические проблемы, и женщин охватывает страсть к похудению — *диетомания*.

Сегодня ученые называют диетоманию, охватившую большую часть женского населения земного шара, *синдромом ложной надежды*. Симптомами этого синдрома являются первоначальное твердое желание измениться к лучшему, радость и воодушевление при первых успехах, затем неудача и горестное разочарование, за которыми следует очередное решение измениться к лучшему. Закрепляющим фактором в данном случае выступает не положительный результат, а собственная установка на похудение.

Лишь прекратив изнуряющие поиски «идеальной» диеты и чудодейственного средства для мгновенного похудения, вы овладеете навыками здорового питания, которые помогут вам поддерживать нормальный вес и любить себя такой, какая вы есть.

# Диетомания

Недостаток жировой ткани в организме может иметь печальные последствия. Не имея защитной жировой прослойки, наши внутренние органы рискуют пострадать при любом сотрясении, ушибе или травме: Без слоя подкожного жира любое переохлаждение может губительно сказаться на способности к деторождению. Хорошо, что природа предусмотрела такую опасность и выработала защитные механизмы — полностью избавиться от жировых прослоек в тазовой области нельзя. Удалить жировую ткань можно только хирургическим путем. Но стоит ли это делать?



Недостаток жиров в пищевом рационе также не идет на пользу организму. Не усваиваются жирорастворимые витамины: А, D, Е, К. Ухудшается состояние кожи, волос, ногтей, снижается синтез половых гормонов. Недостаток кальциферолов (витамина D) не позволяет усваиваться кальцию. Кости становятся хрупкими, зубы ломкими, искривляется позвоночник, кожа трескается и шелушится, волосы выпадают, о маникюре лучше вообще забыть. Вы чувствуете недомогание, у вас нет сил на занятия спортом, притом, что ваш рацион богат углеводами, основными источниками энергии. В итоге вы остаетесь в прежнем весе и с тем же количеством жира на теле, только увя, без прежней красоты и жизнерадостности.



# Автор

ученица 9 "Б" класса  
МОУ «Михайловская средняя  
общеобразовательная школа»  
*Зорина Наталья.*



Преподаватель химии  
Ткачук Татьяна Макаровна.

# Проверил