

ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ СРЕДИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ



Выполнила:
Студентка 4 курса
Группы МС-161Д
Цвелева М.Ю

ПОНЯТИЕ ОЖИРЕНИЯ

Ожирение это-заболевание, при котором происходит избыточное накопление жировой ткани и приводящее к увеличению нормальной массы тела на 20 и более процентов. Для определения нормального веса тела используют так называемый индекс массы тела (ИМТ).



ПРОБЛЕМА ОЖИРЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Никакой другой болезнью люди не болеют так часто, как ожирением, Всемирная Организация Здравоохранения рассматривает ожирение как глобальную эпидемию, охватывающую миллионы людей. Эта проблема актуальна независимо от социальной и профессиональной принадлежности, зоны проживания, возраста и пола.

КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФАКУЛЬТЕТСКОЙ ТЕРАПИИ

ОЖИРЕНИЕ

—эпидемия XXI века



The collage consists of five small photographs arranged in a grid. Top-left: A woman in a black shirt and blue skirt stands in a kitchen. Top-middle: A woman in a pink shirt is eating. Top-right: Two women in red dresses are embracing. Bottom-left: A man in a grey shirt is eating a large burger. Bottom-right: A child in a red hat is eating at a table.



Последствия ожирения

ОЖИРЕНИЕ ЧАСТО СТАНОВИТСЯ ПРЕДПОСЫЛКОЙ ДЛЯ:



Ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда



Нарушений менструаций и способности к деторождению



Остановки дыхания во сне (апноэ)



Болезней суставов



Желчнокаменной болезни

ДРУГИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ЛИШНЕГО ВЕСА



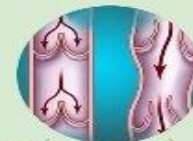
Повышение артериального давления



Сахарный диабет 2-го типа



Нарушения обмена жиров крови



Хроническая недостаточность вен на ногах

ЧТО ТАКОЕ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА И КАК ЕГО РАССЧИТЫВАТЬ

ИМТ это-величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно судить о том, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной.



ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ

- Регулярная физическая нагрузка



- Отказ от вредных привычек



- Дробное питание малыми порциями

ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ

- Ведение пищевого дневника



- Увеличение потребления овощей и фруктов



- Ограничение соли, острых специй
- Снижение калорийности рациона
- Употребление жидкости не менее 1,5л в сутки

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ОГРАНИЧЕНИЕ

ЖИРОВ

сливочного масла, сала,
жирного мяса и птицы,
жирных молочных продуктов

СЛАДОСТЕЙ

и сладких газированных
напитков

ПОВАРЕННОЙ СОЛИ

менее 5 гр в сутки;
не досаливайте готовую пищу,
избегайте соленых продуктов

АЛКОГОЛЯ

потребление в сутки
не более 50 мл крепких
напитков для мужчин
и 25 мл для женщин



РЕКОМЕНДУЮТСЯ

ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ

хлеб из муки грубого помола, овсянка,
гречка, рис, пшено, макароны

ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

500 гр в день и более

РЫБА

жирных сортов, 2-3 раза в неделю

БОБОВЫЕ, ОРЕХИ, ГРИБЫ

фасоль, чечевица, горох,
соевые продукты

НЕЖИРНЫЕ ПРОДУКТЫ

нежирное мясо и птица,
молочные продукты

РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА

для заправки салатов и
приготовления пищи

ЖИДКОСТИ

без газов (не сладкие) не менее
1,5 л в день

ЗАПЕКАНИЕ и ОТВАРИВАНИЕ

вместо жарения

ПИТАНИЕ ДОЛЖНО СООТВЕТСТВОВАТЬ ПРИНЦИПУ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ:

если человек потребляет больше калорий, чем расходует,
РАЗВИВАЕТСЯ ОЖИРЕНИЕ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

