



# Диета против ожирения: лучше иногда, чем никогда!

Критерии ожирения трудно поддаются унификации: как иронизируют некоторые ученые, диагноз «ожирение» доктор ставит пациенту, столь же толстому, как он сам, если только пациент ему не нравится. В то же время нельзя недооценивать серьезность проблемы: избыточный вес и ожирение являются пятым по значимости фактором риска смерти в мире, в частности от сердечно-сосудистых заболеваний

## ПОЛЕЗНАЯ РЕДУКЦИЯ

Ожирение можно предотвратить. Для этого следует регулярно уделять время физической активности (60 минут в день для детей и 150 — для взрослых), а также придерживаться так называемых редуцированных диет с энергетической ценностью от 1300 до 700 ккал. Это означает, что суточная норма 1300–1200 ккал показана до тех пор, пока продолжается уменьшение массы тела. Как только оно прекращается, пациента переводят на более строгий вариант диеты (700–800 ккал).

В рамках диеты необходимо ограничить количество сахаров и быстроусвояемых углеводов, сократить количество жиров животного происхождения с частичной заменой (до 50% общего количества) растительными маслами. Также из рациона исключаются продукты, возбуждающие аппетит (специи, пряности), а количество соли ограничивается до 5 г в сутки.

В свою очередь, питание должно быть дробным (до 6 раз в сутки). При этом следует увеличить объем жидкости (до 1–1,5 л), фруктов, овощей, бобовых, цельнозерновых, орехов, морепродуктов.

Основные способы приготовления пищи — варка, припускание, тушение,

на пару. Изредка допускаются запекание, поджаривание без добавления жиров.

Кроме основной диеты, целесообразно использовать различные разгрузочные дни, а также специальные белковые и жировые дни, которые построены с учетом привычной для человека схемы питания (завтрак, обед, ужин, с включением первых и третьих блюд, напитков). Отдыхать после приема пищи категорически запрещается.

## ВЕС И СТРЕСС

По данным британских ученых из Института здорового питания, у людей, пытающихся сбросить вес, серьезной проблемой на пути к идеальной фигуре может стать стресс.

По мнению экспертов, еще в самом начале диеты стресс приводит человека в состояние раздражительности и подавленности. В сочетании со скудным рационом питания происходит не похудение, а истощение организма.

Естественно, через определенное время с трудом сброшенные лишние килограммы возвращаются. Руководитель группы доктор Марк Монтелье предложил для достижения устойчивого результата применять так называемую антистрессовую диету, способствующую ускорению обменных процессов в организме, а также положительно влияющую на эмоциональное состояние.

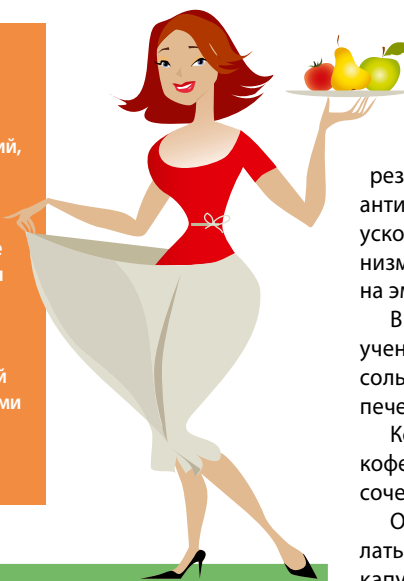
В качестве антистрессовой пищи ученые советуют употреблять рыбу, фасоль, орехи, зерновые продукты, а также печеный картофель и гречку.

Кофе и черный чай следует заменить кофейным напитком и зеленым чаем, а кусочки торта или пирожное — бананом.

Один раз в день обязательно нужно делать салат из красного перца, помидоров, капусты или зеленого салата с оливковым маслом. В результате нормализуется вес, улучшается общее самочувствие, а также повышается иммунитет и улучшается сон.

Основная причина ожирения и избыточной массы тела — энергетическая несбалансированность калорий, поступающих в организм, и калорий, которые человек затрачивает. В глобальных масштабах это несоответствие связано с ростом потребления высококалорийных продуктов и снижением физической активности, обусловленным урбанизацией и, соответственно, изменениями способов передвижения

Избыточная масса тела и ожирение связаны с большим количеством смертных исходов, чем пониженная масса тела



Александра Демецкая