

Здоровое питание - профилактика ожирения



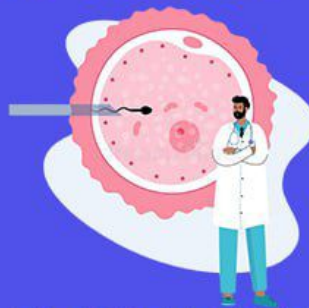


Служба
здоровья

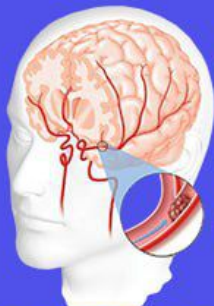
У людей с избыточной массой тела чаще развиваются многие хронические заболевания, в том числе:



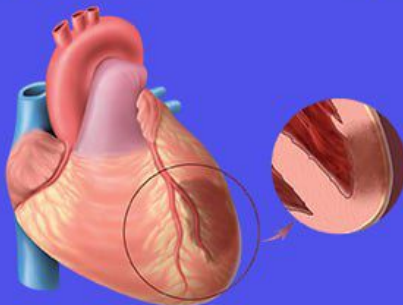
ГИПЕРТОНИЯ



БЕСПЛОДИЕ



ИНСУЛЬТ



ИНФАРКТ



АРТРОЗ



**САХАРНЫЙ
ДИАБЕТ**



ОНКОЛОГИЯ



Служба
здоровья

Индекс массы тела - это показатель, помогающий определить отклонения от нормальной массы тела в ту или иную сторону

$$\text{ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА} = \frac{\text{МАССА ТЕЛА (КГ)}}{\text{РОСТ (М)}^2}$$

ИМТ, кг/м²	Масса тела
< 18,5	недостаточная
18,5 – 24,9	нормальная
25,0 – 29,9	избыточная
30,0 – 34,5	Ожирение I степени
35,0 – 39,9	Ожирение II степени
40,0 и выше	Ожирение III степени



Служба
здоровья

Основные принципы снижения массы тела:



Ведение пищевого
дневника



Дробное питание
малыми порциями



Увеличение
потребления
фруктов и овощей



Увеличение
физической
активности



Ограничение соли,
острых закусок,
соусов



Снижение калорийности
рациона, но не ниже
1200 ккал/сутки

Пройдите диспансеризацию в поликлинике по месту жительства!

