



Здоровое питание – профилактика развития ожирения

Ежегодно во всем мире отмечается Всемирный день борьбы с ожирением, который привлекает внимание к одной из самых актуальных проблем современности. Ожирение стало глобальной эпидемией, затрагивающей миллионы людей по всему миру и представляющей серьезную угрозу для здоровья.

Ожирение – это не просто эстетическая проблема, а серьезное хроническое заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жировой ткани в организме, представляющее угрозу здоровью. Ожирение – основной фактор риска ряда других хронических заболеваний, включая сахарный диабет II типа и сердечно-сосудистые заболевания.

Здоровое питание — важный аспект профилактики развития ожирения. Ожирение развивается при длительном дисбалансе между поступлением и расходом энергии, и правильное питание помогает снизить риск набора лишнего веса. Однако для профилактики также важно соблюдать режим питания, увеличивать физическую активность и, в некоторых случаях, получать психологическую поддержку.

Принципы питания 🍎🥕🍏🍅🥬🍌🥥

✅ **Сбалансированность и разнообразие.** Рацион должен включать разнообразные продукты, в том числе содержащие жиры (лучше растительные). Рекомендуется сократить потребление жареных блюд, животных жиров, быстрых углеводов, соли и увеличить количество свежих овощей и фруктов.

✅ **Энергетический баланс.** Ежедневное потребление калорий должно соответствовать суточному расходу энергии или чуть меньше. Женщинам рекомендуется потреблять 1500–2000 калорий в день, мужчинам — 2000–2500 калорий.

✅ **Дробное питание** — 4–5 раз в день небольшими порциями. Последний приём пищи должен быть не позднее чем за 2–2,5 часа до сна. Не пропускать завтрак — это снижает риск переедания днём. Важно не впадать в крайность — голодание не помогает сбросить лишний вес и наносит вред организму. Проконсультироваться по организации питания могут врачи: гастроэнтеролог, диетолог, эндокринолог.

✅ **Режим.** Есть лучше в одно и то же время — так организм привыкает к стабильному ритму. Есть из маленьких тарелок — маленькая тарелка визуально создаёт ощущение более полной порции, даже если количество еды меньше.

✔ Не держать калорийную еду на виду — если высококалорийная еда лежит на видном месте, мозг регулярно получает визуальные сигналы, которые провоцируют аппетит даже при отсутствии физиологического голода. Не доедать, если сыты — осознанный отказ от лишней порции помогает сформировать новую пищевую привычку.

✔ Физическая активность. Регулярные занятия спортом помогают сжигать калории, улучшать обмен веществ и укреплять мышцы. Некоторые виды физической активности:

- аэробные виды спорта — бег, плавание, езда на велосипеде и танцы, способствуют активному сжиганию калорий,
- силовые упражнения — тренировки с отягощениями увеличивают объём мышц, а значит, ускоряют обмен веществ.
- комбинированные тренировки — сочетание силовых и кардионагрузок наиболее эффективно в борьбе с лишним весом.

Рекомендуется заниматься физическими упражнениями регулярно — оптимальным вариантом будет проведение минимум 150 минут интенсивной физической активности в неделю, но даже 30 минут занятий в день уже могут принести пользу. Важно соблюдать умеренность — чрезмерные нагрузки на организм могут привести к развитию переутомления и повреждениям мышц.

✔ Психологическая поддержка. Часто избыточная масса тела и ожирение появляются вследствие тревожности, стрессов, негативных эмоций, проблем со сном, которые провоцируют усиление аппетита. При склонности «заедать стресс» нужно постараться контролировать эмоции, наладить режим сна и найти альтернативные способы решить психологические проблемы.

При склонности к перееданию рекомендуется работать с психологом — он поможет скорректировать пищевое поведение и проработать эмоциональные и поведенческие аспекты, связанные с перееданием. Важно ставить реальные цели и отмечать успехи — это поможет сформировать привычку к здоровому питанию и активности. Не пытаться сбросить вес, употребляя без совета врача лекарства для похудения и пищевые добавки.

Статья подготовлена на основе материалов из сети интернет.
Филиал ФБУЗ «ЦГиЭКО» в г. Мариинске