

## Режим питания

Рекомендовано **3 приема пищи в сутки** (завтрак, обед и ужин). Завтрак должен быть в течение 1–1,5 часов с момента просыпания. Последний прием пищи — не позднее, чем за 3–4 часа до отхода ко сну. Основная пищевая нагрузка должна приходиться на первую половину дня: на завтрак 20–25%, второй завтрак 10–15%, обед 25–40%, полдник 5–10%, ужин 20%.

## ШАГ 3:

### Увеличить ежедневную двигательную и физическую активность и вести «дневник достижений»

**Выберите вид активности**, который вам нравится и отвечает вашему образу жизни.

**Будьте активными** с друзьями и семьей. Такая группа поддержки поможет выполнять программу. Например, прогулки на велосипеде в выходные дни.

Один из способов стать физически активным — это **ходьба пешком**. Сначала ходите пешком 10 минут в день в течение первых двух недель, затем — 15 минут и в последующем расширьте время или количество шагов, выполненное в день, до 10 000.

Используйте шагомер для **контроля и мотивации**. Ежедневно в течение всего дня совершайте простые вещи — поднимайтесь по лестнице, добирайтесь на работу на велосипеде или выходите из автобуса на 1–2 остановки раньше и проходите оставшийся путь пешком.

Даже если вы очень заняты, вы можете изыскать **30 минут** среди повседневных дел и посвятить их **физической активности** для улучшения вашего здоровья.

1–2 раза в неделю измерить вес, окружность талии и бедер и записать в **дневник достижений**. Также лучше фиксировать и объем физической и/или двигательной активности, например, количество шагов, совершенных за день.



Желаем вам здоровья!



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АМИ

российское агентство  
медико-социальной  
информации

Российское агентство медико-социальной информации АМИ  
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



# Питание при избыточном весе



Материал разработан  
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»  
Минздрава России

# Лишний вес?! В будущее без него – в три шага!

## ШАГ 1:

Оценить — есть ли лишний вес и показания к снижению массы тела?

Утром, натощак измерить окружность талии (ОТ), используя сантиметровую ленту:

ОТ < 80 см у женщин и ОТ < 94 см у мужчин	вес в норме, поддерживайте вес в данных значениях	низкий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний
ОТ = 80–88 см у женщин и ОТ = 94–102 см у мужчин	избегать увеличения веса	повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний
ОТ > 88 см у женщин и ОТ > 102 см у мужчин	это абдоминальное ожирение – рекомендовано снижение веса	высокий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний

### Рассчитать Индекс Массы Тела (ИМТ).

Необходимо знать свой рост (в см) и свой вес (в кг). Для расчета ИМТ показатель массы тела, выраженный в кг, разделить на величину роста, выраженного в метрах и возведенного в квадрат.

$ИМТ (кг/м^2) = \text{масса тела (в кг)} : \text{рост (в м)}^2$

Пример: вес 93 кг, рост 168 см = 1,68 м: возводим в квадрат  $1,68 \times 1,68 = 2,82 \text{ м}^2$   
Расчет  $ИМТ = 93 : 2,82 = 32,9$

ИМТ (кг/м <sup>2</sup> )	МАССА ТЕЛА	РИСК РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	РЕКОМЕНДАЦИИ
<18,5	недостаточная	низкий	увеличить вес до критерия нормальной массы тела
18,5–24,9	нормальная	обычный	удерживать имеющийся вес
25,0–29,9	избыточная	повышенный	не увеличивать массу тела
30,0–34,9	ожирение I степени	высокий	снижать вес
35,0–39,9	ожирение II степени	очень высокий	
≥ 40,0	ожирение III степени	чрезвычайно высокий	

### Оцениваем свой ИМТ по таблице:

**ИМТ=32,9** свидетельствует о наличии ожирения 1 степени и показаниях к снижению веса

## ШАГ 2:

Если по критериям ОТ или ИМТ имеются показания к снижению массы тела, приступаем к изменению рациона питания:

- **включаем** в рацион продукты, являющиеся основными источниками полезного белка, жиров и углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов и пищевых волокон (клетчатки);
- **исключаем** из рациона питания продукты, не обладающие пищевой ценностью для организма;
- **составляем** рацион питания, ориентируясь на **Пирамиду Здорового Питания**.



### ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН ПИТАНИЯ:

**Мясо** (нежирная говядина и свинина, кролик). Красное мясо следует употреблять не чаще 2–3 раз в неделю.

**Сахар** в чистом виде (рафинад) ограничить до 6 чайных ложек или 6 кусочков в день

**Соль** — рекомендуемое потребление не более 5 грамм в сутки.

**Молочные продукты** низкожировые и/или обезжиренные: молоко, кефир и йогурт 0–1,5% жирности, сметана 5–10% жирности, творог 0–5% и сыр 9–35% жирности. Молочные продукты следует употреблять ежедневно по 1–2 порции. Лицам старше 60 лет лучше выбирать продукты с минимальным содержанием молочного сахара (лактозы) — творог и сыр. Если Вы не употребляете молочные продукты, необходим ежедневный прием витамина Д и кальция.

**Птица** (индейка, курица, перепел) — потребляйте по 150–200 г в большинство дней недели как источник полезного белка

**Рыбные блюда**, в том числе и жирная рыба, должны быть в рационе питания не реже 2–3 раз в неделю.

**Бобовые и орехи**. Включайте блюда из бобовых (фасоль, чечевица, бобы, горох) с зеленью в рацион питания 2–4 раза в неделю. Добавляйте в блюда (салаты) орехи или используйте как угощение к чаю.

**Овощи (кроме картофеля) и фрукты**. Употребляйте не менее 400 г в день. Оптимально — это 2 больших фрукта и 2 порции овощей в виде салата или овощного гарнира. Добавляйте 1 ст. л. мелко нарезанной зелени (петрушка, укроп, кинза, руккола и др.) в каждое блюдо. К чаю выбирайте сухофрукты (инжир, курага, чернослив) и орехи вместо сладостей.

**Растительные масла**. Используйте при приготовлении пищи только растительные масла (подсолнечное, оливковое и др.).

**Зерновые продукты, крупы**. Отдавайте предпочтение хлебобулочным изделиям из цельного зерна, а также с добавлением отрубей. Обязательно используйте крупы — каша на завтрак (овсяная, гречневая, пшенная и др.) или крупяные гарниры в течение дня.

**Напитки**. Используйте только напитки без добавленного сахара (питьевую воду, чай, компоты из сухофруктов) в объеме 1,5–2 литров в сутки.



### ИСКЛЮЧИТЬ/ОГРАНИЧИТЬ ДО ДОСТИЖЕНИЯ НОРМАЛЬНОЙ МАССЫ ТЕЛА:

**Мясоколбасные изделия** (сосиски, сардельки, колбасы) и др. продукты из мяса, птицы и рыбы промышленной переработки (куриный и крабовый рулеты, карбонаты, прессованные виды красного мяса). Ограничьте потребление субпродуктов (печень, язык, почки) до 1 раза в месяц.

Исключить **кондитерские изделия** (торт, пирожное, печенье), конфеты, сладости.

Ограничить **соль!** Не досаливайте уже приготовленное блюдо.

Исключить **молочные продукты с высоким содержанием жиров**, а также с дополнительными вкусовыми добавками, так как они содержат дополнительный сахар.

Ограничьте потребление **сливочного масла**.

Перед приготовлением птицы необходимо снять кожу — она не употребляется в пищу. Перед приготовлением пищи с мяса и птицы удалять весь видимый жир.

При приготовлении пищи и блюд используйте продукты в свежем, сушеном или замороженном виде. Не используйте консервированные и маринованные продукты из-за высокого содержания соли.

Ограничьте употребление **крахмалсодержащих продуктов** — картофеля и макаронных изделий — до 1–2 раз в неделю.

Не используйте **маргарины и животный жир** при приготовлении пищи. Исключите **продукты фаст-фуда и чипсы**.

Ограничьте/исключите **дрожжевую выпечку, пшеничный хлеб, сдобу**.

Исключите **алкоголь, сладкие напитки** (кока-кола, спрайт, лимонад и др.).