

Автор: Г.Дмитрачкова, инструктор-валеолог отдела общественного здоровья ГУ «ГОЦГЭиОЗ»



Среди неблагоприятных для человека факторов наряду с табаком и алкоголем важное место занимают неправильное питание и низкая физическая активность, приводящие к ожирению. В настоящее время распространенность ожирения достигла масштабов эпидемии, в том числе среди детей.

Причины ожирения кроются в особенностях современной жизни: люди потребляют с пищей больше энергии, чем расходуют. В среднем женщине в возрасте 50 лет необходимо потреблять в сутки 2000 ккал, мужчине – 2500 ккал. Люди часто употребляют значительно больше и при этом недостаточно физически активны.

Ожирение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, желчнокаменной болезни, некоторых злокачественных новообразований. Предупреждение ожирения является актуальной проблемой.

Борьба с ожирением - это здоровое питание и повышение уровня физической активности.

Главные принципы здорового питания сформулированы экспертами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ):

- употреблять пищу, в основе которой лежат разнообразные продукты главным образом растительного, а не животного происхождения;
- есть несколько раз в день разнообразные свежие овощи и фрукты местного происхождения (не менее 400 г в день);
- контролировать потребление жиров (не более 30% суточной энергии), особенно животных;

- заменять жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом;
- употреблять молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт, сыр) с низким содержанием жира;
- выбирать пищу с низким содержанием соли, сахара;
- готовить пищу на пару, запекать в духовом шкафу;
- грудное вскармливание младенцев препятствует развитию ожирения у детей;
- ежедневные умеренные физические нагрузки (ходьба, езда на велосипеде, подъем по лестнице пешком, а также занятия спортом, по крайней мере 30 минут, детям – не менее 60 минут в день) препятствуют развитию ожирения.

В рамках проведения Дня здорового питания 18 августа будет проводиться «прямая» телефонная линия на базе отдела общественного здоровья ГУ «ГОЦГЭиОЗ» с 10 до 12 часов по телефону 8(0232)74-77-64 с участием врача-валеолога, инструктора-валеолога, психолога.