

Вопросов, касающихся особенностей питания, много. Специалисты Центра общественного здоровья и медицинской профилактики постарались ответить на несколько из них

## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ У МЕНЯ ВЕС?

Индекс массы тела — уникальный инструмент, придуманный еще два столетия назад, с успехом используют люди, беспокоящиеся о своем здоровье. Именно тогда, в XIX веке, медики — теоретики и практики обратили внимание, что так называемая «здоровая» масса человека напрямую связана с его ростом и реальным весом. С помощью специальной таблицы вы можете легко определить, нет ли в вашем теле пары-тройки лишних килограммов и не подвергаетесь ли вы опасности ожирения. Для этого достаточно знать только основные параметры своего тела.

### Значение вашего индекса массы тела

На вопрос, как рассчитать индекс массы тела, существует простой ответ: необходимо вес (в килограммах) разделить на возведенный в квадрат рост (в метрах), то есть  $ИМТ = \text{вес (кг)} : (\text{рост (м)})^2$ .

Например, входящие данные таковы: вес = 85 кг, рост = 165 см.

Следовательно,  $ИМТ = 85 : (1,65 \times 1,65) = 31,2$ .

После того, как вы выяснили свой ИМТ, нужно обратиться к таблице, которая поможет определить, нет ли в вашем организме избыточного количества жира.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ разработана следующая интерпретация показателей ИМТ:

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
до 18,5	Дефицит массы тела
18,5—25,0	Нормальный вес
от 25—30	Повышенный ИМТ
более 30	Ожирение

## МОЙ РЕБЕНОК НАЧАЛ НАБИРАТЬ ЛИШНИЙ ВЕС. ЧТО ДЕЛАТЬ?

К сожалению, проблема лишнего веса очень актуальна и для детей. Полнота вызывает у ребенка множество проблем. Помимо того, что детское ожирение угрожает усилиться с возрастом, оно является основной причиной детской гипертонии, связано с диабетом 2 типа, увеличивает риск развития коронарной болезни сердца, способствует давлению на суставы.

Чтобы уберечь вашего ребенка от переедания, нужно следить за питанием.

Рацион малыша должен быть сбалансированным и рациональным.

Как помочь ребенку? Для начала стоит разобраться, в чем причины лишнего веса у детей. Как всегда, выделить что-то одно не получится. У каждого ребенка свои проблемы и своё решение.

Обычно у детей, как и у взрослых, ожирение развивается вследствие хронического переедания. Закон сохранения энергии действует и здесь: если съесть больше, чем расходуется за сутки, неизбежно столкнёшься с лишним весом.

На втором месте, конечно же, низкая подвижность. Как правило, имеют место оба этих фактора. Сегодня огромную популярность получили жирные продукты, фаст-фуд, различные сладости. Все это можно приобрести буквально на каждом шагу. Даже сами родители порой, экономя время, кормят ребенка вредной пищей. При этом отдыхают современные дети всё больше перед телевизором или компьютером. Естественно, в организме возникает дисбаланс, который моментально отражается на весе ребенка. Здесь же можно отметить социальный фактор. Дети во всем копируют родителей, и если взрослые питаются высококалорийной пищей, дети, скорее всего, отдадут предпочтение тем же продуктам. Часто ребенка истово закармливают, считая, что он должен съесть ровно столько и не крошкой меньше. Обычно к такому поведению склонны бабушки.

Такая система кормления нарушает одну из самых главных заповедей здорового питания – съесть ровно столько, сколько нужно для насыщения. Лучше оставить на тарелке часть порции и доесть позже, чем давиться и съесть всё, лишь бы ничего не оставить.

Впрочем, нельзя сбрасывать со счетов и наследственные факторы. Если один из родителей ребенка страдает ожирением, то в половине случаев и сам ребенок столкнется с этой проблемой. Если же ожирение наблюдается у обоих родителей, риск еще больше увеличивается. В случае наследственного ожирения необходимо больше внимания уделять профилактике, не дожидаясь возникновения проблемы.

## ПОЧЕМУ ХОЛЕСТЕРИН БЫВАЕТ ВЫСОКИЙ?

Многие продукты питания содержат холестерин. В первую очередь продукты животноводства, яйца, молоко. Тем не менее холестерин, поступающий в организм с такой пищей, не играет большой роли на его уровень в крови. Сильное влияние оказывают продукты, содержащие насыщенные жиры! Это в первую очередь красное мясо, колбасные изделия и сало, твердые сорта сыров, а также некоторые кондитерские изделия, в которых преобладают крема и сливки.

Кроме питания, влияние на высокий уровень холестерина играет образ жизни человека и его вес. Люди с избыточным весом, ведущие малоподвижный образ жизни (большую времени суток сидящие или лежащие) имеют более высокий уровень липопротеинов низкой плотности, часто называемым плохим холестерином и низкий уровень хорошего холестерина – липопротеинов высокой плотности.

Также большое влияние на повышенный уровень холестерина оказывает курение и чрезмерное употребление алкогольных напитков.

Но есть факторы, на которые мы повлиять не в силах. В первую очередь это наследственность! Если Ваши родные перенесли инсульт или имели ишемическую болезнь сердца, а также страдают гиперхолестеринемией или гиперлипидемией, то у вас значительно высок шанс повышенного уровня холестерина в крови.

Высокий холестерин более свойственен мужчинам, чем женщинам. Чем старше вы становитесь, тем больше риск развития атеросклероза – основного спутника повышенного уровня холестерина.

### СКОЛЬКО ВОДЫ НУЖНО ПИТЬ В ДЕНЬ?

На вопрос о том, сколько нужно воды человеку, есть универсальный ответ – от 1,5 до 2,5 литров воды в день. Однако если учесть, что люди могут существенно различаться по массе тела, этот ответ вряд ли оптимален для всех весовых категорий.

Рассчитать, сколько воды пить в сутки, можно по простой формуле: ваш вес в кг/450х14. Это формула основывается на мнении диетологов о том, что каждые 450 граммов массы тела в сутки нуждаются в 14 граммах воды.

Для примера посчитаем, сколько нужно пить воды девушке с весом 50 кг:  $50/450 \times 14 = 1,5$ . Таким образом, 1,5 литра – это норма для людей с совсем небольшим весом.

### СКОЛЬКО ОВОЩЕЙ НУЖНО ЕСТЬ В ДЕНЬ?

По рекомендации ВОЗ взрослым требуется съесть от 400 до 600 грамм фруктов и овощей в день, чтобы насыщать организм необходимым количеством клетчатки, витаминов, антиоксидантов, минералов и других полезных веществ, от которых зависит здоровье человека.

### НАСКОЛЬКО БЕЗОПАСНЫ РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЖИРЫ В МОРОЖЕНОМ И КОНДИТЕРСКИХ ИЗДЕЛИЯХ?

Производители утверждают, что мороженое с растительным жиром, которого сейчас на рынке достаточно много, менее калорийный и даже диетический продукт.

С одной точки зрения, да, с другой – абсолютно нет.

Растительный жир добавляется взамен такого же количества молочного, к тому же он намного калорийнее того, что содержится в натуральном мороженом. При этом чаще всего производители в качестве замены используют пальмовое масло, а оно имеет наихудший жирно-кислотный состав: насыщенных жиров в нем предостаточно, оно даже твердое, как сало. Поэтому по калорийности мороженое с растительным жиром и натуральное мороженое практически идентичны.

Единственное преимущество – в пальмовом масле нет холестерина, который в молочном жире все же присутствует. С точки зрения диетологии,

от замены молочного жира на растительный польза небольшая, но и вреда тоже нет.