

16+

№3 январь 2025 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Витамин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Безопасное
снижение веса

<< СТР. 1



Еда в цифрах

<< СТР. 3



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя популяризации подсчета калорий

Безопасное снижение веса

О важности поддержания здорового веса рассказывает главный внештатный специалист-диетолог Департамента здравоохранения Курганской области, врач физической и реабилитационной медицины, заведующий отделением медицинской реабилитации для пациентов с соматическими заболеваниями и с нарушениями функций центральной нервной системы ГБУ «Курганская областная клиническая больница» Половникова Оксана Евгеньевна

Лучшее время для взвешивания - утро, натощак, после посещения туалета, до приема пищи и воды, в одинаковых условиях, с периодичностью 1-2 раза в неделю, в одни и те же дни, желательно в одно и то же время.

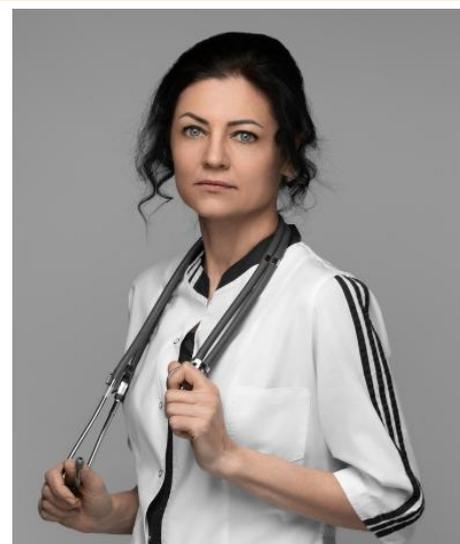
Выберите правильные весы: электронные (с точностью до 100 грамм), установите на ровную твердую поверхность. Встаньте по центру весов и стойте неподвижно 3-5 секунд.

Оцените результат в виде рас-

чета индекса массы тела (ИМТ): $\text{вес (кг)} / (\text{рост (м)})^2$.
до 18,5 - недостаточный вес;
18,5-24,9 - норма;
25-29,9 - избыточный вес;
30+ - ожирение

Не забывайте, что на вес влияет объем съеденной пищи, количество выпитой воды, физическая активность, менструальный цикл, стресс, сон, соленая пища и углеводы.

Не впадайте в панику от каждого колебания! Рекомендую вести график, записывайте вес 1-2 раза в неделю, отме-



чайте время и условия, зафиксируйте общий тренд, а не разовые показатели.

Помните: за цифрой на весах стоите Вы - уникальный, красивый, достойный любви человек. Будьте здоровы и счастливы!

Правда ли что для снижения веса эффективнее всего ограничивать потребление углеводов?

Снижение веса происходит при создании калорийного дефицита, независимо от того,

какие макронутриенты ограничиваются. Резкое ограничение углеводов может дать быстрый результат за счет потери жидкости, но долгосрочно важнее сбалансированное питание.

Углеводы – важный источник энергии для организма. Полное их исключение может привести к серьезным нарушениям метаболизма и здоровья. Правильный подход – не ограничение, а контроль и качество углеводов. Научные исследования показывают, что эффективность снижения углеводов индивидуальна. Для одних людей низкоуглеводная диета действительно результативна, для других – нет. Существенную роль играют генетика, обмен веществ, уровень физической активности. Качество углеводов принципиально важно. Простые углеводы (сахар, белый хлеб, сладости) действительно препятствуют похудению. Натуральные сложные углеводы (овощи, крупы, бобовые) – напротив, способствуют насыщению и стабильному обмену веществ.

Рекомендации для эффективного и безопасного снижения веса: придерживайтесь сбалансированного питания с умеренным содержанием сложных углеводов; выбирайте сложные углеводы с низким гликемическим индексом; контролируйте калорийность рациона; сочетайте правильное питание с регулярными физи-

ческими нагрузками; проконсультируйтесь с врачом-диетологом для индивидуального подхода.



Помните: нет универсальной диеты, подходящей абсолютно всем. Каждый организм уникален, и то, что работает для одного, может быть неэффективно для другого.

Здоровье – это комплексный подход, где питание – лишь одна из составляющих.

Какую еду лучше всего брать с собой на работу?

Оптимальный обед на работе должен включать источник белка (мясо, рыба, бобовые), сложные углеводы (крупы, цельнозерновой хлеб), овощи и здоровые жиры. Удобно

брать контейнеры с заранее приготовленной едой, фрукты, орехи для перекуса.

Идеальные варианты для офисного питания: запеченная куриная грудка с овощами; омлет с овощами; нежирный творог с зеленью или рыба на парус гречкой.

Правильные перекусы: орехи (миндаль, грецкий орех) – небольшая горсть; свежие овощи: морковь, огурцы, болгарский перец; яблоко с горстью миндаля; йогурт без добавок.

Важные правила:

- Готовьте еду заранее
- Используйте герметичные контейнеры
- Храните продукты в холодильнике
- Избегайте жареного и жирного

Исключите фаст-фуд; сладости; газированные напитки и полуфабрикаты

Питайтесь с удовольствием и заботой о себе!



Еда в цифрах

Избыточная масса тела в настоящее время рассматривается как независимый фактор риска сердечно – сосудистых заболеваний.

С одной стороны, сама по себе нагрузка избыточным весом приводит к нагрузке на сердечно-сосудистую систему. Сердце вынуждено работать более эффективно, что приводит к увеличению объема сердечной мышцы – гипертрофии миокарда. Из-за лишнего веса постепенно развивается сердечная недостаточность даже без серьезных поражений сосудов.

С другой стороны, при ожирении изменяются обменные процессы в организме: развивается инсулинорезистентность, а инсулин – тот гормон, без которого не может наш организм перерабатывать глюкозу; повышается уровень холестерина, а это может привести к образованию бляшки, вызывающей закупорку сосуда и приводящей к развитию острого коронарного синдрома – инфаркта миокарда или нарушению мозгового кровообращения.

Что такое ожирение?

Ожирение – цивилизационная проблема, когда много доступной еды и мало двигательной активности. Другими словами, человек не расходует ту энергию, которую он получил из продуктов питания. В итоге



создается запас энергии в виде жиров.

По данным ВОЗ, каждый человек должен заниматься физическими упражнениями, помимо повседневных рабочих нагрузок, 150 минут в неделю. Лучший метод повышения физической активности, который не требует никаких дополнительных затрат – ходьба. Когда мы физически активны, то находимся в тонусе, снижается вероятность развития депрессии, сахарного диабета 2 типа и ряда онкологических заболеваний.

Из чего должен состоять рацион, чтобы свести к минимуму риск ожирения?

Доказано, что если люди употребляют в пищу ежедневно не менее 400 гр. свежих овощей и фруктов, то тогда у них меньше опасности развития сердечно-сосудистых заболеваний. К примеру, можно включить в рацион салат из капусты, морковь, яблоки. В них мно-

го полезных микроэлементов и витаминов, которые нужны организму.

Выбор хлебобулочных изделий также важен. Хлеб лучше выбирать из муки грубого помола, который будет долго перевариваться. А булочки и свежие батоны являются источником быстрых углеводов, которые приводят к повышению уровня глюкозы.

Важно обращать внимание при покупке продуктов на этикетку, сколько калорий мы получим, если съедем 100 г продукта. В среднем человеку, у которого нет ожирения, надо получить около 2000 тысяч калорий в сутки. Таким образом мы сможем подсчитать, сколько мы «съели» калорий и сколько мы сожгли, двигаясь. Ведь избыток калорий может отложиться в виде жировых отложений.



Можно приучить себя не есть позже 6 вечера?

Вечером надо постараться не включать в рацион углеводы и сделать выбор в пользу белка.

Тогда пища будет дольше перевариваться и не будет чувства голода. Мы можем себе позволить съесть кусок отварного постного мяса или куриной грудки. Желательно поужинать до 9 вечера, но не позднее, чем за 2 часа до отхода ко сну.

Обязательно надо сказать об употреблении соли. Потребность организма в соли не больше 5 г. Салаты лучше вообще не солить, а для улучшения вкуса добавить несколько капель лимонного сока. Соль способствует повышению артериального давления, а это уже фактор риска артериальной гипертензии и развития других сердечно-сосудистых заболеваний.

Говоря о профилактике необходимо помнить и о пищевых привычках детей. Из их рациона должны быть полностью исключены сладкие газированные напитки. Детей надо приучать пить чистую воду или соки, лучше самостоятельно выжатые, так как в магазинном соке всегда есть избыток сахара.

Повышает ли риск развития ожирения алкоголь?

Несомненно, да. Один гр. чистого этанола содержит около 7 килокалорий. Этот показатель существенно превышает калорийность белков и углеводов (4 килокалории на 1 гр.) и более близок к жирам (9 килокалорий на 1 гр.).

Если учесть и другие компо-



ненты алкогольных напитков, такие как пшеница, ячмень и виноград, а также неферментированный крахмал и сахар, калорийность напитка может возрастать в разы.

Очень калорийны алкогольные коктейли, в которые добавляют соки, сиропы, газированные напитки, сливки. А благодаря этим ингредиентам коктейли легко пьются, и человек может выпить больше, чем планировал.

Алкоголь лишает людей чувства контроля над аппетитом. Из-за этого после бокала вина можно съесть лишнего. И даже если вы придерживаетесь диеты, алкоголь, воздействуя на систему ГАМК (это главный "тормозной" меди-



тор нервной системы), может ослабить ваше твердое намерение не переесть. Также алкоголь изменяет обмен сахаров печени. Это приводит к гипогликемии: уровень сахара в крови понижается, и человек чувствует голод. Не существует безопасной дозы алкоголя – он наносит несокрушимый удар всей системе организма!

Нужно ли считать калории?

Применительно к продуктам, калории – это то количество энергии, которое содержится в продуктах и которое организм может либо усвоить, либо израсходовать. Иногда калории действительно рекомендуют считать, однако помимо количества важно качество потребляемой пищи и ее метаболическое воздействие на организм.

Другими словами, 100 килокалорий брокколи не идентично 100 килокалориям торта.

Крайне важно контролировать количество съеденной пищи, в чем и помогут ведение пищевого дневника и подсчет калорий.

Как предотвратить детское ожирение?

Почти половина детей дошкольного возраста в России имеют проблемы с лишним весом. У 12,4% детей этого возраста наблюдается явно выраженное ожирение, а вместе с этим дефицит важнейших питательных веществ: йода и

фолиевой кислоты (у 40–80%), железа (у 30%).

Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе ребенка младшего возраста должно составлять 1:1:3, в старшем возрасте – 1:1:4. Режим питания состоит из трех основных приемов пищи и 2–3 дополнительных.

При этом 25–30% от суточного потребления калорий должно приходиться на завтрак, 35–40% – на обед, 10–15% – на полдники 20–25% – на ужин.

Важно выбирать еду без красителей, консервантов и ароматизаторов. Ребенка школьного возраста важно не перекармливать, несмотря на возрастные нагрузки. Рацион должен быть богат белком (мясо, рыба, яйца, молочные продукты).

В среднем, ребенку 12 лет можно разрешать около 50 гр. сладкого (шоколад, конфеты, выпечка и т. п.) в день. А вот газировку и пакетированные соки из ежедневного рациона лучше исключить.



По материалам Министерства здравоохранения РФ

Продукты с «отрицательной» калорийностью

Продукты с «отрицательной» калорийностью часто становятся объектом обсуждения среди людей, стремящихся похудеть или улучшить показатели здоровья. Верить ли этим утверждениям? В этой статье мы разберемся, существуют ли такие продукты, и что на самом деле стоит за этим мифом.

Суть мифа о продуктах с «отрицательной» калорийностью состоит в том, что организм якобы тратит больше калорий на их переработку, чем получает от их потребления. Таким образом, люди могут есть эти продукты без ограничений, не боясь набрать вес.

Некоторые продукты действительно требуют больше энергии для переработки, чем другие, и энергия, затрачен-



ная на термогенез, обычно составляет лишь небольшую часть общего потребления энергии.

Но ученые-диетологи опровергли миф о том, что некоторые продукты, такие как сельдерей, огурцы и брокколи, имеют отрицательную калорийность, то есть организм тратит на их переваривание больше энергии, чем получает.

Для эксперимента они использовали ящериц семейства агамовых, у которых пищеварительный процесс сходен с млекопитающими. Ящерицам давали кубики сельдерея и выяснили, что после переваривания и выведения пищи из организма ящерицы сохраняли до четверти всех полученных калорий. Средний прирост энергии составил 24% от общей калорийности продукта. Ученые перевели полученные результаты на значения, применимые к человеческому организму, и выяснили, что человек получает 64% чистого прироста энергии.

К тому же, даже продукты с низкой калорийностью все равно содержат определенное количество калорий, и их потребление в теории может привести к набору веса, если суммар-

ное количество потребляемых калорий превышает общий расход энергии. Но это практически невозможно, так как придется поглощать вагонный листовой салат в сутки. Продуктов с «нулевой» или «отрицательной» калорийностью не существует, но есть продукты с очень низкой калорийностью.

Такие продукты, как огурцы, капуста, сельдерей, лук, шпинат, помидоры и другие зеленые и листовые овощи содержат небольшое количество ка-



Изображение от KamranAydinov на Freepik

лорий и могут помочь удовлетворить чувство голода без значительного увеличения суточного потребления калорий.

Миф о продуктах с «отрицательной» калорийностью не имеет под собой оснований. Вместо стремления к потреблению таких продуктов для похудения, стоит обратить внимание на сбалансированное питание и активный образ жизни. Это позволит контролировать вес и поддерживать здоровье на оптимальном уровне.

По материалам ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора

Четыре правила – и никакого подсчёта калорий!

Извечный вопрос: как есть и не толстеть? Можно ли сохранять вес или даже худеть, не прибегая к изнурительным диетам? Да, можно, если придерживаться четырёх правил здорового питания.

Правило №1

В ежедневном рационе обязательно должны присутствовать три полноценных белковых блюда: нежирное мясо, рыба, творог и яичный белок – на завтрак, обед и ужин. Белки обеспечивают ощущение сытости в течение долгого времени.

Правило №2

Калорийность любимых блюд можно уменьшить в 7-8 раз двумя способами, меняя способ приготовления и заменяя ин-

гредиенты, например:

- можно заменить в салате жирный майонез маложирным йогуртом;
- жарку продуктов заменить отвариванием, тушением (без масла) или приготовлением на пару.

Правило №3

В режиме питания необходимо делать упор на первую половину дня. Во время ужина желательно ограничиться белковыми блюдами и овощами. Если от какой-то калорийной еды трудно отказаться – перенесите её на первую половину дня, например, на завтрак.

Правило №4

На нашем столе обязательно



Изображение от Freepik

должны быть овощи, как минимум, дважды в день – в обед и на ужин. А идеальный перекус – это фрукты. Современный человек должен в сутки съедать 500 граммов фруктов и овощей.

Приятного аппетита и отличного здоровья!

Что нужно знать о жирах

Энергетическая ценность жиров более чем в 2 раза выше энергетической ценности белков или углеводов, они дают до 40 % общей калорийности пищи. При окислении 1 г жира выделяется 9,3 ккал тепла. Однако не стоит отказываться от них вовсе, ведь жиры необходимы для синтеза веществ, служащих строительным материалом для мембран клеток и других структур организма.

На основе жиров синтезируются все гормоны, в том числе половые, без жиров невозможно нормальное функционирование мозга. Жирные кислоты, входящие в состав жиров, участвуют в синтезе соединений, регулирующих механизмы иммунитета, аллергии и другие важные процессы.

Потребность в жирах зависит от климата, характера трудовой деятельности. Для жителей южных районов потребность в жирах составит 0,7–0,9 г/сутки на 1 кг массы тела, а для жителей северных районов – до 1,3 г/сутки на 1 кг массы тела.

Насыщенные жиры

Животные жиры относятся к группе насыщенных жиров, при комнатной температуре они находятся в твердом состоянии: сливочное масло, маргарины, сало и т.д. Существует тесная взаимосвязь между потреблением большого количества насыщенных жиров и высокими уровнями вредного холестерина ЛПНП



и общего холестерина в сыворотке крови. Некоторые насыщенные жиры также повышают угрозу тромбоза, приводящего к инфаркту миокарда или инсульту.

Источники насыщенных жиров – мясо, колбасы, молоко, сметана, сливочное масло, некоторые растительные маргарины, а также сдоба, печенье, торты.

Что надо знать о холестерине?

Холестерин – это жироподобное вещество. В печени вырабатывается примерно 2/3 необходимого холестерина, 1/3 поступает в организм с продуктами животного происхождения. Особенно им богаты жирное мясо, цельное молоко, печень, почки, мозги, яичные желтки, рыбная икра, креветки. Холестерин является составной частью большинства клеток здорового организма. Из печени холестерин проникает в различные органы и стенки кровеносных сосудов в виде особых частиц – липопротеидов. Липопротеиды

представляют собой комплексное соединение: холестерин + белок-переносчик. Частицы имеют разную плотность и поэтому называются по-разному: липопротеиды высокой плотности (ЛПВП), липопротеиды низкой плотности (ЛПНП). Частицы ЛПНП переносят холестерин в сосудистую стенку и способствуют его отложению. Их называют «плохим» холестерином, который является основной причиной развития атеросклероза. ЛПВП забирает холестерин из сосудистой стенки и препятствует образованию атеросклеротических бляшек. Такой холестерин считается «хорошим». Триглицериды – еще один тип переносчиков жиров, находящихся в крови. Они служат основными источниками энергии. При повышении уровня триглицеридов более 2 ммоль/л риск появления и роста атеросклеротических бляшек тоже возрастает.

Повышенный холестерин приводит к атеросклеротическому сужению кровеносных сосудов. И даже если атеросклероз сосудов не вызовет инфаркта или инсульта, нормальное кровоснабжение органов будет нарушено. Если снизить суточное потребление жира до 20%, то содержание холестерина в крови может уменьшиться на 10–15%. После 30 лет необходимо сдавать анализ крови (натощак) для определения холесте-

на 1 раз в 2 года. После 40 лет такой анализ надо делать 1 раз в год, даже при нормальном самочувствии. При наличии заболеваний — несколько раз в год по назначению лечащего врача. В анализе крови важен не только общий холестерин, оптимальными являются показатели липидного профиля, отражающего значения общего холестерина, холестерина ЛПНП, холестерина ЛПВП и триглицеридов. Суточное поступление холестерина с пищей не должно превышать 200–300 мг (это меньше, чем в одном яичном желтке). В питание желательно регулярно включать продукты, выводящие холестерин из кишечника — это растворимая в воде клетчатка.

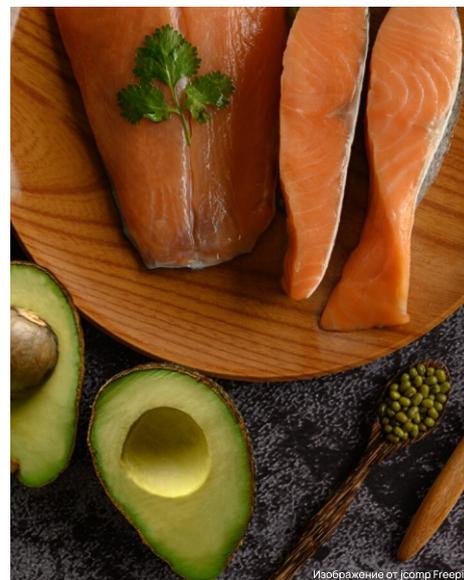
Ненасыщенные жиры

Ненасыщенные жиры, жидкие при комнатной температуре, — это все растительные масла, жир рыб. Эти жиры могут быть мононенасыщенными и полиненасыщенными. Мононенасыщенные жиры содержатся в основном в оливковом масле, масле из рапсового семени, арахисовом масле и масле авокадо. Оливковое масло является основой средиземноморской диеты (овощи, фрукты, рыба, морепродукты,

злаки, 1-2 бокала красного сухого вина), которая способствует снижению «плохого» холестерина и является профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний. Мононенасыщенные жиры помогают поддерживать уровень холестерина в липопротеинах высокой плотности, обладающих защитным действием. Источниками полиненасыщенных жиров являются другие растительные масла и рыба. Рекомендуемая доля энергии, поступающая за счет полиненасыщенного жира, должна быть ограничена примерно 7 % суммарного суточного потребления энергии, причем не менее одной шестой этого количества должно поступать с жирной рыбой. Взрослому человеку нужно употреблять в день не менее 20–30 г растительных масел, содержащих полиненасыщенные жиры.

Полиненасыщенные жиры делятся на две группы.

1. Омега-6 жирные кислоты содержатся в мягких сортах маргарина, в масле подсолнечника, кукурузы, соевых бобов и семян хлопка. Они способствуют усвоению антиоксидантов (витамина Е и каротинов) и жирорастворимых витаминов, а также снижают уровень «плохого» холестерина



ЛПНП. Однако, если употреблять их в слишком больших количествах, они могут снижать уровень полезного холестерина ЛПВП. Нельзя забывать о высокой калорийности растительных масел.

2. Омега-3-жирные кислоты содержатся в жирной рыбе «холодных морей» (сельдь, скумбрия, форель и сардины), водорослях. В список продуктов животного происхождения, в которых есть омега-3, входят яйца и говядина. Кроме этого, омега-3 жирные кислоты есть в миндале и грецких орехах. Они могут положительно влиять на снижение уровня холестерина ЛПНП и триглицеридов в крови, высокие концентрации которых повышают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

По материалам Министерства здравоохранения РФ