



Профілактика ожиріння

Ожиріння – серйозне захворювання, яке характеризується надмірним накопиченням жиру і збільшенням маси тіла. До цього призводять різні причини, але найчастіше – розбалансування калорійності харчування і рівня фізичної активності. В 1997 році ВООЗ оголосила, що в світі спостерігається глобальна епідемія ожиріння. У країнах з розвинутою економікою більше половини дорослих не можуть похвалитися ідеальною вагою, а третина населення має ожиріння. В Україні із зайвою вагою живе більше половини населення, а з ожирінням – близько четвертини.

Надаємо декілька порад, як зберегти здоров'я, активність, красу і молодість якнайдовше. Основою профілактики ожиріння є здоровий спосіб життя, який включає раціональний режим праці та відпочинку, достатню рухову активність, загартування, відсутність шкідливих звичок. Важливою складовою здорового способу життя є також раціональне харчування.

Дієта має бути повноцінною, але калорійність необхідно обмежувати. Цього можна домогтися зниженням кількості жирів і цукру, збільшуючи вживання овочів, фруктів, ягід, бобових, цільних круп. Фаст-фуди, солодке, здобу, смажене, консерви, соки краще взагалі виключити з меню. Продукти харчування та готові страви повинні бути різноманітними, легко перетравлюватись. Перевагу слід надавати проварюванню, запіканню, приготуванню на пару. Супи готувати на овочевому або слабкому м'ясному, рибному чи грибному бульйоні, вживати нежирні сорти м'яса та риби. Будьте обережні з гострими, пряними та кислими стравами – не зловживайте ними, тому що вони мають властивість збуджувати апетит. Обмежте вживання алкоголю, так як алкогольні напої принесуть непотрібні зайві калорії та нуль поживних речовин, але розіграють ваш апетит.

Треба дотримуватися режиму харчування, уникати перекусів та не забувати про питний режим.

Важливою складовою у профілактиці ожиріння є достатнє фізичне навантаження, яке стимулює обмін речовин, сприяє збільшенню м'язової маси, покращує функціонування всіх систем організму та покращує настрій і самопочуття.

Правилом повинна стати фізична активність: не менше 2,5 години в тиждень для дорослих, дітям рекомендується щоденне навантаження протягом 1 години.

В молодому та зрілому віці рекомендуються фізичні заняття на тренажерах, велоспорт, плавання, теніс, футбол, волейбол, баскетбол, лижні прогулянки; в зрілому і похилому віці – ходіння, гімнастика та плавання.

Таким чином, комбінація правильного харчування та регулярного фізичного навантаження буде сприяти підтриманню нормальної маси тіла, оптимальної працездатності, гарного настрою та творчого довголіття.