

ПАМЯТКА для Вас

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР АКУШЕРСТВА,
ГИНЕКОЛОГИИ И ПЕРИНАТОЛОГИИ ИМЕНИ АКАДЕМИКА В.И. КУЛАКОВА»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Нормализация массы тела

- снижение массы тела на 5–10% в течение 6 месяцев: физические нагрузки и рациональное сбалансированное питание, снижение калоража на 30% для достижения и поддержания нормальной массы тела.

Модификация образа жизни (рациональное сбалансированное питание, физическая активность должна составлять минимум 150 минут в неделю физической активности средней интенсивности или 75 минут в неделю высокой интенсивности или эквивалентная комбинация обоих, включая упражнения на укрепление мышц в течение 2 дней в неделю, не следующих подряд)

Питание

Необходимо уделять внимание поддержанию плана здорового питания. Все диеты при снижении общей калорийности рациона одинаково эффективны. Обычно достаточно дефицита 500-700 ккал в сутки. Эффективным является ведение пищевого дневника: ежедневный самоконтроль питания включает в себя наблюдение и запись потребления калорий, а также других, связанных с этим, аспектов пищевого поведения (время, место, эмоции и т. д.).

Как уже говорилось, Ваш рацион является краеугольным камнем в общей стратегии по уменьшению риска гинекологических, онкологических и сердечно-сосудистых. Ни у каких других подходов нет таких преимуществ, как самоконтроль рекомендуемых изменений. Эти изменения просты и необременительны. Вы можете изменить свой рацион уже сегодня, с целью предупреждения серьезных заболеваний, - перемены в питании могут предохранить от болезней Вас и всю Вашу семью.

Необходимо:

1. **Рассчитать суточную калорийность рациона питания, необходимую для снижения массы тела.** Для этого из полученной величины калорийности суточного рациона отнять 20% (500–600 ккал). Если фактический рацион питания превышает 3000 ккал/сут, снижать потребление пищи постепенно – на 300–500 ккал в неделю до достижения рассчитанной индивидуальной нормы калорий.
2. **Рассчитать суточную потребность в жирах.** Калорийность рациона, необходимого для снижения массы тела, разделить на 4, а затем на 9.
3. **Распределить калорийность рациона на 3–5 приемов пищи:** завтрак – 25%; второй завтрак – 15%; обед – 35%; полдник – 10%; ужин – 15%.

Снижение калорийности питания на 500–1000 ккал/сут от расчетного приводит к уменьшению массы тела на 0,5–1,0 кг/нед. Не голодать!

Физиологический суточный расход энергии для женщин:

18–30 лет: $[0,0621 \times \text{масса тела (кг)} + 2,0357] \times 240$

31–60 лет: $[0,0342 \times \text{масса тела (кг)} + 3,5377] \times 240$

>60 лет: $[0,0377 \times \text{масса тела (кг)} + 2,7546] \times 240$

Если малоподвижный образ жизни, умножить на 1,1, при умеренной физической активности – на 1,3, при физической работе или активных занятиях спортом – на 1,5.

Питание является важнейшим биологическим фактором, от которого в значительной степени зависит работа всех систем человеческого организма.

Существует даже афоризм: “Человек есть то, что он ест”. И в самом деле, женщины должны ответственно относиться к своему здоровью, сохранять энергию, психоэмоциональное настроение для того огромного количества дел, которые ежедневно предстоит решать. Разумное отношение к окружающему поможет снизить риск заболеваний, в том числе, путем тщательного отбора продуктов своего питания. Перечисленные ниже рекомендации предложены для снижения риска заболеваний, в том числе рака.

1. Избегайте избыточного веса. Чтобы достичь и поддерживать нормальный вес, ограничьте ежедневное потребление калорий, сделайте более частые приемы пищи, но небольшими порциями. Физическая нагрузка должна быть обязательной каждый день, занятия гимнастикой по меньшей мере полчаса три-четыре раза в неделю.

2. Сократите общее потребление жира до 30% от общего количества калорий. Ограничьте потребление насыщенного жира, уменьшая порции мяса, яиц, сыра и других животных продуктов.

3. Включите не менее 5 порций разнообразных свежих фруктов и зеленых и желтых овощей в свой ежедневный рацион.

4. Потребляйте больше продуктов с высоким содержанием клетчатки, таких как продукты из цельного зерна, бобовые, фрукты и овощи.

5. Если вы употребляете алкогольные напитки, ограничьте их прием до 150 г вина, или 350 г пива, или не более 45 г более крепких напитков в день.

6. Сведите до минимума потребление копченых и соленых продуктов и пищи, обработанной нитритами.

Принципы, которых следует придерживаться для достижения цели сохранения здоровья самым простым способом, несложны. Коротко их можно изложить следующим образом: 1. Вводите новые изменения в диету, постепенно уменьшая порции. 2. Употребляйте больше фруктов и овощей. 3. Пробуйте готовить по новым рецептам. 4. Узнавайте состав продуктов, которые вы едите. 5. Подсчитывайте количество: следите за тем, что вы едите. 6. Потребляйте достаточное количество клетчатки овощей и фруктов. 7. Находите замену жирным продуктам.

Принцип №1: Вводите новые изменения в диету постепенно. Основное правило для обеспечения продолжительных изменений в диете состоит в том, чтобы ничего не усложнять и производить изменения постепенно. Этот процесс привыкания к системе питания можно сравнить с тем, как вы постепенно все меньше добавляете соли в свою пищу или меньше сахара в кофе. Безусловно, сначала вы замечаете разницу и, вероятно, вам это не нравится. Но, в конце концов, Вы станете считать этот новый вкус “нормальным”. В самом деле, вам будет недоставать старомодного вкуса жирной пищи, когда вы начнете постепенно исключать ее из своего рациона, но это желание не продлится долго и будет компенсировано тем, что вы станете стройнее и здоровее. Большинство врачей и исследователей сходятся во мнении: если изменения происходят медленно, то больше шансов, что они прочно войдут в жизнь человека. Например, для Вас и Вашей семьи будет мало пользы, если вы исключите совсем сливки, сливочное масло или сыр из рациона, будучи не готовыми к изменению привычек. Это была бы бессмысленная и слишком большая ломка. Все должно быть в меру. Как начать есть более здоровую пищу? Ответ таков: на пути к этому нужно сделать несколько маленьких шагов. Вводите небольшие количества новых видов овощей в супы, в тушеную пищу, в салаты, в жареные блюда. И как только Вы привыкнете к этому новому вкусу, можно постепенно каждый раз увеличивать количество этих компонентов в вашем рационе.

Принцип №2: Ешьте больше фруктов и овощей. Каждая женщина должна стремиться включать в рацион по пять, лучше - девять порций фруктов и овощей ежедневно. Как обнаружили многие женщины, можно есть больше этой пищи, обладающей защитными свойствами, и не набирать вес. Тогда что же такое порция? Давайте рассмотрим, что рекомендуют специалисты, основываясь на том среднем количестве, которое обычно съедается за один раз. Порция фруктов и овощей: п. 1 свежий фрукт среднего размера о. 3/4 чашки или примерно 170г стопроцентного сока (например, томатного или апельсинового); р. 1 чашка сырых листовых овощей; q. 1/2 чашки нарезанных кубиками или приготовленных

фруктов; г. 1/4 чашки сухофруктов. Приведем несколько способов, с помощью которых Вы можете ежедневно приготовить себе 5–9 порций. Каждая порция фруктов и овощей богата своим собственным уникальным набором биохимических веществ и обладает потенциалом снижения риска заболеваний молочной железы. Большая часть этих растительных веществ является жизненно важной, если мы хотим быть здоровы. Наши организмы неспособны вырабатывать значительное количество этих химических веществ. Чтобы иметь их в достаточном количестве, мы должны обеспечивать себя потреблением широкого ассортимента продуктов питания растительного происхождения.

Итак, некоторые примеры: Завтрак. Порция может состоять из: п. 1 чашки апельсинового сока; о. 1/2 чашки нарезанных бананов, клубники или черники с кашей; р. несколько штук кураги или 60г изюма; q. 1/2 грейпфрута или какого-нибудь другого фрукта. Если Вы обычно убегаете из дома без завтрака, необходимо постепенно отвыкнуть от этой привычки. Исследования показывают, что те, кто пропускает завтрак, обычно набирают пропущенные калории позднее, днем, наедаясь пищей с высоким содержанием жиров. Необходимо в своем графике найти время для ежедневных 5–9 порций фруктов и овощей. Легкая закуска (в любое время дня). Порция может состоять из фруктов - например, небольшой веточки винограда, яблока, груши, апельсина или мандарина. Постарайтесь брать с собой на работу пакетик изюма или 100 г моркови. Такое количество фруктов и овощей может считаться порцией. А можно ли иногда увеличить порцию в два раза? Если у Вас такое настроение, съешьте апельсин или яблоко. При этом Вы добавите только несколько калорий, что не идет ни в какое сравнение, если вы съедите два пирожка или два кусочка сала. Обед. Это прекрасное время для того, чтобы съесть порцию фруктов и овощей. Возьмите себе за правило есть за обедом зеленый салат или салат из свежей капусты, моркови и лука. Сделайте салат из свежих овощей: нарезанной красной редиски, помидоров, огурцов, нарезанных соломкой красных, зеленых или желтых перцев. Вы можете подать на стол горячие овощи в любом сочетании, например, попробуйте потушить кабачок, кукурузу, помидоры с базиликом. В овощи можно добавлять различные специи, травы, соусы, не содержащие жира, и приправы для усиления вкуса овощей. Десерты. Добавьте в обезжиренный йогурт или кефир свежие фрукты. Вы можете сделать любое сочетание свежих фруктов, смешать с небольшим количеством фруктового сока. Приготовьте этот фруктовый салат за полчаса до обеда. Соки. Любая попытка извлечь только сок из сочетания фруктов и (или) овощей обычно ведет к значительной потере питательных и биохимических веществ. Принимая во внимание, что растительная пища наделена свойствами, способными улучшать наше здоровье, такая потеря клетчатки и биохимических веществ нежелательна. Очевидно, что пить соки желательно с мякотью. Отсутствие питательной мякоти овощей или фруктов, ценной клетчатки и биохимических веществ лишают ценности фруктов и овощей.

Принцип №3: Пробуйте готовить по новым рецептам. Первый шаг в открытии новых рецептов с последующим включением их в Ваш стиль жизни заключается в том, чтобы уловить разницу между относительно здоровой и нездоровой пищей. Вообще, чем больше сливочного масла, сливок или растительного масла требуется для приготовления пищи по рецепту, тем вероятнее, что именно жиры составляют основную массу калорий. Большинство кулинарных книг сообщают количество граммов жиров, содержащихся в

одной порции блюда. Обязательно возьмите себе за правило находить эту информацию. Естественно, чем ниже общее содержание жиров, тем лучше. В рецептах блюд из диеты, направленной на снижение риска заболевания раком, значительное место должно отводиться овощам, фруктам, зерновым и относительно маленькое - мясу. Нет необходимости жертвовать удовольствием ради хорошего здоровья. Еда - одна из настоящих радостей жизни. Никому не хочется чувствовать себя обделенным или есть пищу, напоминающую по вкусу картон. В большинстве рецептов, основу которых составляют овощи, можно легко поменять компоненты, если, например, Вы не любите какой-то вид растительной пищи.

Принцип №4: Потребляйте нужное количество клетчатки. Клетчатка - это нечто большее, чем овощи, проходящие неперевавшими через кишечник. Это активная масса, выводящая активный эстроген и другие опасные вещества из нашего организма. Потребление витаминов и минеральных солей может не дать желательный эффект, если вы едите больше 35 г клетчатки в день. Что означает ежедневное потребление такого количества клетчатки? Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо определить, какие продукты содержат клетчатку. Если Вы увеличите потребление фруктов, овощей и зерновых, потребление клетчатки тоже увеличится. Например, 5 – 9 ежедневных порций любых фруктов и овощей добавляют к Вашему рациону несколько граммов клетчатки. Фактически любое включение хлеба с отрубями или бобов в ежедневный рацион легко повысит ежедневное потребление клетчатки до необходимого уровня - 25–30 г. Но нужно быть осторожным. Особенно важно включать в рацион клетчатку постепенно. Нередко избыток ее сочетается с газообразованием в кишечнике, что приводит к вздутию живота или к расстройству желудка. Иногда также может появиться запор, особенно если продукты с высоким содержанием клетчатки запивают недостаточным количеством жидкости. Однако волноваться не следует. Кишечные бактерии, которые являются причиной этих побочных эффектов, постепенно приспосабливаются к повышенному количеству клетчатки, и неприятные симптомы вскоре или уменьшаются, или исчезают совсем.

Принцип №5: Находите замену жирным продуктам. Принцип замены можно с успехом применять по многим направлениям. Приведем некоторые примеры. Мясо. Блюда, основой которых является мясо, заменяйте блюдами, основой которых являются овощи, или просто сокращайте количество мяса в рецептах. Всегда выбирайте постные куски мяса или срезайте видимый жир. Избегайте любой жареной пищи. Молочные продукты. По возможности избегайте продуктов из цельного молока, выбирая продукты из обезжиренного молока или с 1% жира. Овощи. Во многих рецептах продукты, содержащие жир, можно заменить слегка тушенными или сырыми овощами. Их не следует переваривать и тушить с большим количеством жира.

Соблюдение принципов рационального питания с достаточным содержанием животных продуктов и растительной клетчатки. Частое дробное питание малыми порциями, адекватный питьевой режим. Основные компоненты здорового питания: несколько порций цельных злаков, овощей и фруктов в день, 2-3 порции жирных сортов рыбы и морепродуктов в неделю (1 порция рыбы = 140 г). Выбирайте рыбу с низким содержанием ртути (анчоусы,

скумбрия, масляная рыба, сом, треска, раки, камбала, хек, сельдь, окунь, семга, креветка, корюшка, форель, карп, палтус) и, напротив, избегайте потребления сортов рыбы, которые могут накапливать метилртуть (нельзя есть тунец, рыбу-меч, королевскую макрель, марлина или кафельник). Потребление соли должно быть ограничено. Необходимо избегать потребления непастеризованного молока, созревших мягких сыров, паштета и плохо термически обработанных мяса и яиц, так как эти продукты являются источниками листериоза и сальмонеллеза. Отказ от вегетарианства и снижение потребления кофеина. Потребление кофеина не более 200–300 мг в день, т.е. не более 2-3 чашек кофе (помнить, что кофеин также содержится в чае, шоколаде, кока-коле).

Принцип питания по методу «**Гарвардской тарелки**»: половина тарелки заполняется овощами или фруктами, четверть – белковой пищей и оставшаяся четверть – медленно усваиваемыми углеводами

Стремитесь к цвету и разнообразию ассортимента из овощей и фруктов и помните, что картофель **не** считается полезным овощем на тарелке здорового питания из-за его негативного влияния на уровень сахара в крови.

Заполните ¼ Вашей тарелки цельнозерновыми продуктами. Цельные и необработанные зерна — цельная пшеница, ячмень, ягоды пшеницы, киноа, овес, коричневый рис и продукты, приготовленные из них, такие как макароны из цельной пшеницы, — оказывают более мягкое влияние на уровень сахара в крови и инсулин, чем белый хлеб, белый рис и другие продукты. очищенные зерна.

Заполните ¼ Вашей тарелки белковыми продуктами. Рыба, птица, фасоль и орехи — полезные и универсальные источники белка: их можно добавлять в салаты и хорошо сочетать с овощами на тарелке. Ограничьте употребление красного мяса и избегайте обработанного мяса, такого как бекон и колбаса.

Употребляйте **полезные растительные масла, но в меру.** Выбирайте полезные растительные масла, такие как оливковое, рапсовое, соевое, кукурузное, подсолнечное, арахисовое и другие, и избегайте частично гидрогенизированных масел, которые содержат вредные трансжиры

Питание по методу "Гарвардской тарелки".

- ✚ Используйте тарелку диаметром 20-22 см.
- ✚ Примерно половину вашей тарелки должны занимать овощи. Большую часть этой пропорции надо отдавать некрахмалистым овощам. Желательно использовать самые разные овощи разных цветов. Включите в рацион капусту, огурцы, помидоры, тыкву, сладкий перец, яблоки, морковь, зелень, лук. Картофель не относится к этой группе.
- ✚ 1/4 тарелки: белки. Рыба, курица, фасоль, орехи являются здоровыми и разнообразными источниками белка. Их можно добавить в салат, и они хорошо сочетаются с овощами.
- ✚ Ограничьте потребление красного мяса и избегайте его потребления в переработанном виде, таком как бекон, сосиски, колбасы.
- ✚ 1/4 тарелки: сложные углеводы / цельнозерновые. Отдавайте предпочтение любым крупам – овсянка, гречка, киноа, неочищенный рис, макароны из пшеницы твердых сортов, цельнозерновому хлебу и прочим сложным углеводам.
- ✚ Ограничьте продукты из очищенных зерен, белый хлеб, белый рис, сладкую выпечку.
- ✚ Избегайте сладкие напитки (газировку, лимонады и т.п.).
- ✚ Полезные растительные масла – в умеренном количестве.
- ✚ Рекомендуются растительные масла: оливковое, рапсовое, кукурузное и другие.
- ✚ Пейте воду, кофе или чай. Откажитесь от сладких напитков, ограничьте потребление молока и молочных продуктов до 1-2 стаканов в день, ограничьте потребление сока.

Расширение физической активности

Регулярные аэробные физические упражнения продолжительностью не менее 150 мин/нед. (примерно ≥ 30 мин в большинство из дней недели)

Физическая активность должна составлять минимум 150 минут в неделю средней интенсивности или 75 минут в неделю высокой интенсивности, включая упражнения на укрепление мышц в течение 2 разграниченных дней в неделю для снижения массы тела на 5–10% в течение 6 месяцев, при морбидном ожирении (ИМТ ≥ 35 кг/м² при наличии коморбидных заболеваний) – на 15–20% и более.



Оптимальные физические нагрузки составляют как минимум **150 минут аэробных упражнений средней интенсивности или 75 минут высокой интенсивности в неделю**, возможно сочетание упражнения средней и высокой интенсивности. При выборе интенсивности аэробной активности необходимо учитывать физическое состояние и возраст женщины. Кроме того, рекомендовано прохождение не менее 10 000 шагов в сутки. У физически активных лиц улучшается метаболический профиль, сохраняются мышечная масса (профилактика саркопении) и сила, когнитивные способности и качество жизни. Заболевания сердца, инсульт, переломы и некоторые онкологические заболевания, например, рак молочной железы и рак толстой кишки, встречаются гораздо реже

ФГБУ «НМИЦ АГП им. В.И. Кулакова» Минздрава России



Телефон 8 (495) 531-44-44

Новости Центра и полезная информация

