

Плохо, если хочется съесть слона

Как правильно питаться, чтобы не набрать лишний вес

На сегодняшний день ожирением в России страдает около 30% населения, а избыточную массу тела имеет 60%. Советы по правильному, сбалансированному питанию при склонности к этому заболеванию даёт врач-диетолог высшей категории ГКБ №52 **Виктория Егорова**.

Голодать нельзя

Категорически нельзя лечить избыточную массу тела и ожирение голоданием! Во время голодания в организм перестают поступать питательные вещества, поэтому он будет добывать их из уже имеющихся запасов. Тогда в ход пойдут внутренние резервы углеводов, жиров и белков. После этого организму придётся расходовать мышечную ткань. В итоге страдают все группы мышц, в том числе сердечная мышца и дыхательная мускулатура. Увеличивается риск осложнений: аритмий, гиповитаминозов, поражений кожи и волос, ухудшается психологическое состояние.

Как только восстановится режим обычного питания, организм тут же восполнит потраченные ресурсы жиров, белков и углеводов, а значит, прежний вес вернётся.

Что делать

В основе профилактики и лечения ожирения лежат принципы здорового питания: энергетическое равновесие, сбалансированность и режим. Важно не доводить себя до желания съесть слона, нужно питаться в течение дня небольшими порциями, есть нужно четыре-пять раз в день. Не пропускайте приёмы пищи, ведите дневник питания.

Научитесь новым способам приготовления

блюд. Это варка и приготовление на пару. Аэрогриль и мультиварка станут главными помощниками в приготовлении гастрономических шедевров. Забудьте о жарке продуктов, особенно с использованием жиров.

Часто при диетах отказываются от хлебобулочных изделий. Однако хлеб есть можно, особенно из муки грубого помола, зерновой.

Обязательно завтракайте! На обед пригото-



Не пропускайте приёмы пищи

те диетический суп на овощном отваре. Любителям мяса можно порекомендовать готовить блюда из курицы, индейки в отварном или запечённом виде. Рыбу запекайте в фольге или на пару. Не забывайте про овощи и каши. На перекусы возьмите яблоко или кисло-молочный продукт.

На ужин прекрасно подойдёт омлет из одного-двух яиц с овощами, блюдо из нежирных сортов рыбы или из низкокалорийного творога без сахара.

Употребляйте в пищу только низкоуглеводные фрукты и ягоды: цитрусовые, чернику, смородину, яблоки, землянику, киви, гранаты. Если вы планируете приготовить фруктовый напиток, не добавляйте в него сахар. Из напитков в вашем распоряжении чёрный и зелёный чай, отвары из трав и шиповника без сахара.

Сколько двигаться

Для профилактики ожирения необходимо активно двигаться не менее 45-60 минут в день. Это могут быть простая или скандинавская ходьба, зарядка, плавание, езда на велосипеде, танцы. Следует заниматься теми видами физических нагрузок, которые вам нравятся и доставляют удовольствие.

Не забывайте о полноценном сне. Недосыпание стимулирует чувство голода и провоцирует на немотивированные приёмы пищи.

В стремлении похудеть ставьте перед собой реалистичные цели. Обязательно обратитесь к врачу и выполняйте его рекомендации.

Екатерина СЛЮСАРЬ

В поликлинике на улице Гамалеи проводят все виды биопсии

В поликлинике Федерального биофизического центра (ФМБЦ) им. А.И.Бурназяна теперь можно сделать все виды биопсии (или пункций). Процедура проводится амбулаторно в поликлинике по адресу: ул. Гамалеи, 15.

— Для пациента, прикрепленного к поликлинике по полису обязательного медицинского страхования, биопсия будет бесплатной, — сообщили в пресс-службе ФМБЦ им. Бурназяна. — Если же он лечится в другом учреждении, вопрос стоимости нужно уточнить в регистратуре нашей поликлиники.

Биопсия — необходимая диагностическая процедура при подозрении на заболевания щитовидной железы, различные виды опухолей мягких тканей и молочной железы. Её проводят по направлению специалиста, который выявил любое новообразование, — онколога, эндокринолога, маммолога, гинеколога, дерматолога, хирурга или терапевта. В направлении обязательно должна быть указана цель исследования.

Записаться на пункцию можно через колл-центр: (499) 190-9594 или на сайте www.fmbcfmbc.ru.

Приём в поликлинике ведёт хирург Центра хирургии и трансплантологии Иван Мурашов. Расписание работы врача: вт. с 14.00 до 18.00, чт. с 9.00 до 14.00. Врачу можно задать вопрос, предварительно написав ему на эл. почту asdfmbc7@gmail.com.

Анна КРИВОШЕИНА

Научитесь новым способам приготовления блюд — это варка и приготовление на пару

Как бороться с ожирением?



bernafon

Швейцарские слуховые аппараты

- Разборчивость речи
- Шумоподавление

Рядом с м. «Войковская»
Ул. Зои и Александра Космодемьянских, д. 4
Т. (499) 150-88-88

www.neoton-sluh.ru
ООО «Неотон»

ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

реклама 2119

ПРОГРАММА ПОМОЩИ ПЕНСИОНЕРАМ

Московский городской центр ренты предлагает помощь по договору пожизненной ренты и содержания с иждивением:

- Ежемесячная вторая пенсия до 100 тысяч рублей
- Единовременная выплата до 5 миллионов рублей
- Оплата всех коммунальных услуг
- Бесплатный уход на дому, предоставление круглосуточной сиделки

✓ Заключение договора без посредников.

Тел. 8 (495) 641-66-41

www.моссоцрента.рф
ИП Фурсов Анатолий Владимирович, ИНН 771508923572

Приглашаем на РАБОТУ

Фармацевтов Заведующих аптек Провизоров

Крупная сеть (350 аптек)
Оформление по ТК РФ
Официальная з/п + премии
Обучение, карьерный рост
Частичная оплата проезда
Премий за выслугу лет

Сеть социальных аптек Аптеки

8 (905) 522-04-92, 8 (926) 216-03-70, vacancy@neo-pharm.ru

реклама 2303

ВСЕ НОВОСТИ ОКРУГА
ЕЖЕДНЕВНО
НА САЙТЕ

WWW.SZAOPRESSA.RU

ВАШУ РЕКЛАМУ ПРОЧИТАЮТ ВСЕ ЖИТЕЛИ
СЕВЕРО-ЗАПАДНОГО ОКРУГА

(495) 782-8212 (многоканальный)
www.orzb.ru shop@zbulvar.ru