

Еда в цифрах

Всемирная организация здравоохранения признала ожирение новой неинфекционной «эпидемией» XXI века. По ее оценкам, более миллиарда человек на планете имеют избыточный вес. В России около 30% лиц трудоспособного возраста имеют ожирение, 25% – избыточную массу тела. **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 много 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 съедим 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 компоненты алкогольных напитков, такие как пшеница, ячмень и виноград, а также неферментированный крахмал и сахар, калорийность напитка может возрасть 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" медиатор нервной системы), может ослабить ваше твердое намерение не переестать. Также алкоголь изменяет обмен сахара в печени. Это приводит к гипогликемии: уровень сахара в крови понижается, и человек чувствует голод. **Не существует безопасной дозы алкоголя – он наносит несокрушимый вред 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.