В Свердловской области продолжается реализация регионального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», одного из основных направлений национального проекта «Демография». 10-16 апреля – неделя подсчета калорий. О том, сколько мы должны потреблять калорий, рассказывает врач-терапевт Артинской ЦРБ Елена Михайловна Трубина.

- Переедание – проблема, которая в современном мире встала перед нами в полный рост. Калорийность питания является главным фактором роста распространенности избыточного веса и ожирения. Ожирение может быть эндогенным (из-за другого заболевания) и экзогенным, причиной которого является малоподвижный образ жизни, в том числе снижение физической активности в пожилом возрасте, увеличение числа «сидячих» профессий и дефекты питания, связанные со стрессом, так называемое «заедание».

Ожирение - это заболевание, приводящее к серьезным последствиям для здоровья. Оно повышает риск развития жировой болезни печени, сахарного диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркты, инсульты), нарушений опорно-двигательного аппарата (остеоартроз), онкологических заболеваний, психоэмоциональных расстройств, самопроизвольного выкидыша, токсикоза, преждевременных родов у женщин, расстройств половой сферы у мужчин.

У детей ожирение, к сожалению, повышает шансы ранней инвалидизации.

Когда мы ведем речь о калориях, то имеем в виду потребность в энергии, которую дает пища для нашего образа жизни. В среднем в сутки сумма калорий у мужчин достигает 2500, у женщин - 1800-2000. Этот показатель должен соотноситься с суточными энергозатратами, которые связаны с произведением коэффициента физической активности на величину основного обмена. Так, у работников умственного труда коэффициент составляет 1,4. У работников, занимающихся тяжелым физическим трудом коэффициент - 2,2. Чем больше вы тратите энергии, тем больше калорий должны потреблять.

Как распределять калории на день? Завтрак должен быть примерно 20-25% от суточной

калорийности, обед - 35%, ужин -20-25%. 15% - это перекусы.

Прием пищи должен обязательно включать белки, жиры и углеводы в соотношении 1:1:4. Углеводы - это хлеб, макароны, овощи, крупы.

Необходимо пить достаточное количество воды ежесуточно для правильного функционирования организма.

Последний перекус должен быть за 3-4 часа до сна.

Важно постоянно следить за своим здоровьем, ежегодно проходить диспансеризацию, на которой выявляются скрытые проблемы. Приглашаем жителей поселка на диспансеризацию в поликлинику АЦРБ в кабинет №205, а жителей района в ОВП и ФАПы.