

Диета при ожирении

Запрещенные продукты¹⁻⁶



Сладкие напитки.

Могут негативно сказаться на вашем весе и общем самочувствии. Если ваша цель – похудение, то отказ от газировки и подобных напитков может иметь большое значение.



Сахар.

Избегайте добавления сахара или фруктозы в ваши блюда и напитки, так как это способствует накоплению жира, уменьшая вашу сытость, вызывая резистентность к инсулину и превращаясь непосредственно в жир легче, чем любой другой продукт.



Белый хлеб.

Его нужно ограничить. Всем нам нужно определенное количество углеводов, но емкость вашего организма для хранения углеводов довольно ограничена, поэтому избыток превращается в жир и хранится в жировой ткани.



Картофель фри.

Жареные продукты, такие как картофель фри и жареная курица, являются бомбой для вашего уровня холестерина и жира. Вычеркните их из своего рациона!



Макарон.

Продукты с высоким содержанием углеводов, макароны, следует употреблять без соусов и только в том случае, если вы собираетесь потратить все эти углеводы благодаря физическим упражнениям.



Алкогольные напитки.

Напитки, содержащие алкоголь, также добавляют калорий, поэтому рекомендуется ограничить потребление алкоголя.



Сыр.

Может быть частью здоровой диеты, но следите за тем, сколько вы едите и как часто. Большинство сыров содержат от 20 до 40 г жира на 100 г, что считается высоким содержанием жира. Некоторые сыры также могут быть с высоким содержанием соли, что способствует повышению кровяного давления.



Мargarин/Сливочное масло.

Продукты с частично гидрогенизированными маслами, такие как многие твердые маргарины, содержат много насыщенных и трансжиров, холестерина и могут быть высококалорийными. Жиры и холестерин повышают риск сердечных заболеваний, поэтому их следует ограничить.



Бекон.

Насыщенный жир содержится в основном в жирных кусках мяса, таких как говяжий фарш, колбаса и обработанное мясо (например, болонья, хот-доги и мясные деликатесы). Избегайте этого вида пищи, чтобы снизить риск избыточного веса.



Мороженое.

Помимо того, что оно является цельным молочным продуктом, оно также замедляет пищеварение. В нем меньше кальция и больше сахара и жира, чем в других молочных продуктах.



Ароматизированный попкорн.

Важно ограничить употребление ароматизированных продуктов с добавлением сахара, таких как кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы. Добавленный сахар даст вам дополнительные калории без питательных веществ, таких как витамины и минералы.



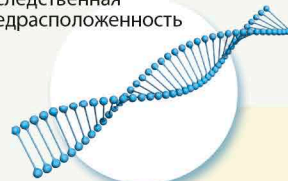
Пончики.

Выпечка и закуски, такие как пончики, содержат не только много сахара, но и жира. Вместо этого выбирайте цельнозерновые крекеры и фрукты.

Причины ожирения⁷⁻¹⁰

Ожирение обычно вызвано чрезмерным потреблением калорий, особенно тех, которые содержатся в жирной и сладкой пище. Избыток энергии накапливается организмом в виде жира. Есть также некоторые основные состояния здоровья, которые иногда могут способствовать увеличению веса, например сахарный диабет. Ожирение становится все более распространенной проблемой, потому что многие современные стили жизни часто способствуют употреблению чрезмерного количества дешевой высококалорийной пищи, а человек вынужден проводить много времени сидя.

Наследственная предрасположенность



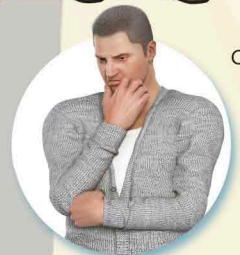
Неправильное питание



Постоянное положение сидя

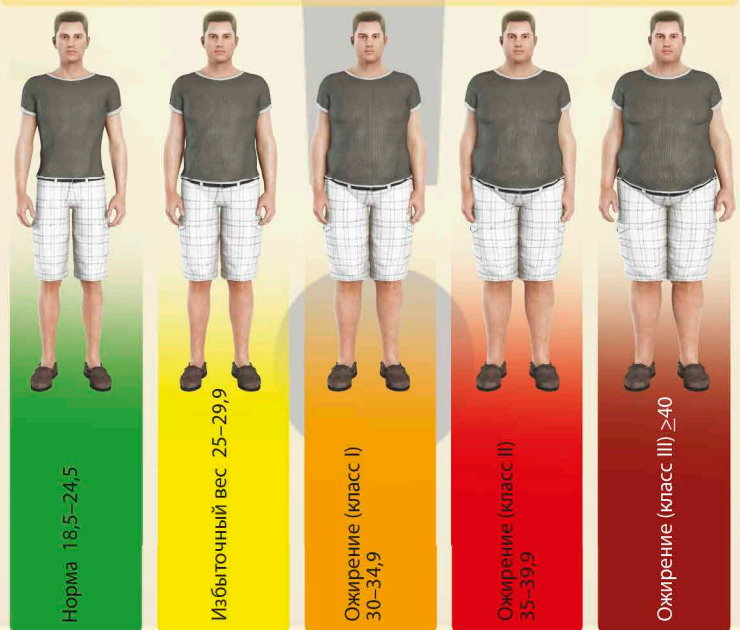


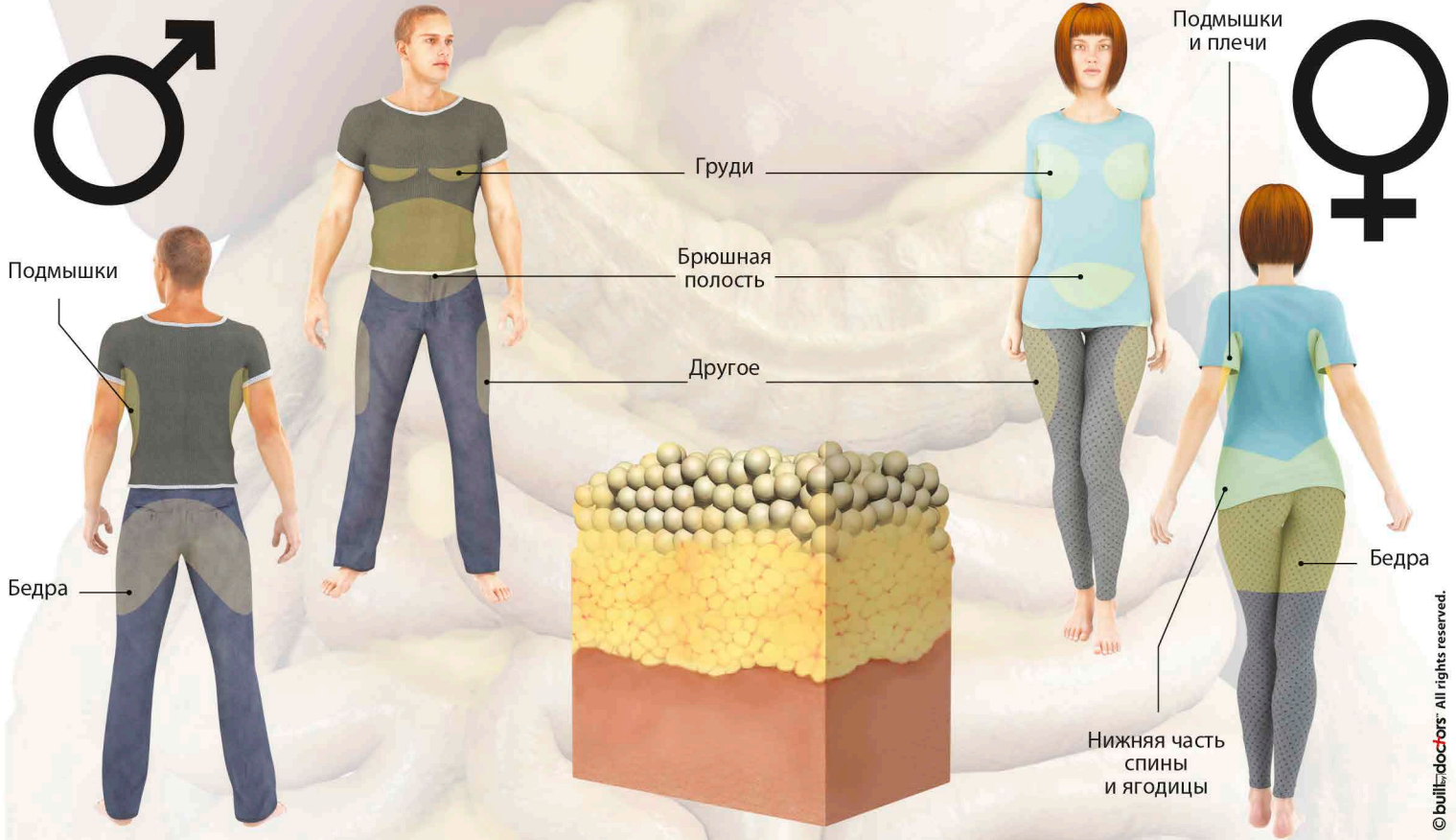
Стресс



Классификация ожирения¹¹⁻¹³

$$\text{Индекс массы тела (ИМТ)} = \frac{\text{Вес (кг)}}{\text{Рост}^2 \text{ (м)}}$$





© built4doctors. All rights reserved.

8 видов продуктов, которые помогают бороться с ожирением⁸⁻²⁰

Бананы
Хотя бананы более калорийны, чем многие другие фрукты, они также более насыщены питательными веществами, поставляя калий, магний, марганец, клетчатку, многочисленные антиоксиданты и витамины А, В6 и С в организм, что делает их идеальной частью здорового плана похудения.



Цельные яйца
Хотя высокое потребление яиц повышает уровень плохого холестерина (ЛПНП) у некоторых людей, они являются одним из лучших продуктов, которые нужно есть, если вам нужно похудеть. Они богаты белками и жирами и очень насыщают.



Брокколи
Овощи, такие как брокколи и цветная капуста, подходят для вашего рациона, так как они представляют собой комбинацию белка, клетчатки и энергии.



Цельнозерновой хлеб
Предпочитайте цельные зерна вместо рафинированных продуктов. Ешьте цельнозерновые каши, хлеб, крекеры, рис с высоким содержанием клетчатки и других питательных веществ.



Творог
Употребление творога — отличный способ увеличить потребление белка. Это также очень насыщает, заставляя вас чувствовать себя сытым с относительно низким количеством калорий. Молочные продукты также богаты кальцием, который может помочь сжиганию жира.



Вода
Она будет поддерживать насыщение организма влагой и позволит быть здоровым. Вода должна быть вашим основным напитком во время диеты. Хотя многие полагаются на диетические газированные напитки, вода действительно ваш лучший выбор.



Фасоль
Некоторые бобы и другие бобовые, такие как фасоль, черная фасоль и чечевица, содержат большое количество белка и клетчатки, что способствует ощущению сытости и снижению потребления калорий.



Овсянка
Она имеет низкое содержание сахара, высокое содержание клетчатки и обеспечивает энергией надолго.



1. Traversy G, Chaput J-P. Alcohol Consumption and Obesity: An Update. *Curr Obes Rep*; 2015. Doi: 10.1007/s13679-014-0129-42. Gortmaker SL, Swinburn B, Levy D, Carter R, Mabry PL, Finegood D, Huang T, Marsh T, Moodie M. Changing the Future of Obesity: Science, Policy and Action. *Lancet*; 2011. doi:10.1016/S0140-6736(11)60815-5. 3. Obesity Prevention Source; Healthy Weight Checklist. Harvard T.H. Chan School of Public Health; 2019 4. Palsdottir H. 11 Foods to Avoid When Trying to Lose Weight. *Healthline*; 2017 5. Dairy and alternatives in your diet. *NHS*; 2018 6. Foods to Never Eat, According to Nutritionists. *The Healthy*; 2019 7. Santaliestra-Pasias AM, Rey-López JP, Aznar LAM. Obesity and sedentarism in children and adolescents: What should be done. *Nutr Hosp*; 2013 8. Obesity. *NHS*; 2019 9. Overweight & Obesity. Centers for Disease Control and Prevention; 2019 10. van der Valk ES, Savas M, van Rossum EFC. Stress and Obesity: Are There More Susceptible Individuals. *Current Obesity Reports*; 2018 11. Body mass index – BMI. *WHO*; 2019 12. Schutz DD, Busetto L, et al European Practical and Patient-Centred Guidelines for Adult Obesity Management in Primary Care. *Obes Facts*; 2019 13. Parra DC, Iannotti L, Gomez LF, Pachón H, et al. The nutrition transition in Colombia over a decade: a novel household classification system of anthropometric measures. *Archives of Public Health*; 2015 14. Chang E, Varghese M, Singer K. Gender and Sex Differences in Adipose Tissue. *Curr Diab Rep*; 2019. doi:10.1007/s11892-018-1031-3. 15. Bloor ID, Symonds ME. Sexual dimorphism in white and brown adipose tissue with obesity and inflammation. *Hormones and Behavior*; 2014 16. Lee M-J, Fried SK. Sex-dependent Depot Differences in Adipose Tissue Development and Function; Role of Sex Steroids. *Journal of Obesity & Metabolic Syndrome*; 2017 17. Gunnars K. The 20 Most Weight-Loss-Friendly Foods on The Planet. *Healthline Media*; 2019 18. Mandl E. The 11 Best Fruits for Weight Loss. *Healthline*; 2019 19. Obesity; Lifestyle changes for adults who are overweight or obese. *NICE*; 2019 20. Sichiery R, Yokoo EM, Pereira RA, Veiga GV. Water and sugar-sweetened beverage consumption and changes in BMI among Brazilian fourth graders after 1-year follow-up. *Public Health Nutrition*; 2012. doi:10.1017/S1368980012001309 ISBN: 978-989-738-509-4