

# Диета при ожирении

## Запрещенные продукты<sup>1-6</sup>



### 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!



### Макароны.

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.



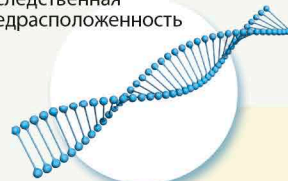
### Пончики.

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

## Причины ожирения<sup>7-10</sup>

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



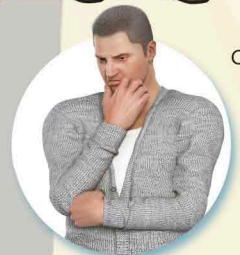
Неправильное питание



Постоянное положение сидя



Стресс



## Классификация ожирения<sup>11-13</sup>

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

