

Лишний вес. В чем же проблема?

В давние времена считалось, что «любимого тела должно быть много». Людей с большими габаритами воспевали поэты и художники, поскольку полные женщины приобретали статус красавиц, а мужчины – сильных и храбрых воинов. В наше время представления о красоте радикально изменились. Обросшее жиром тело считают неухоженным, а главное – каждый понимает, что избыточный вес приводит к серьезным проблемам со здоровьем.

Лишний вес – это нарушение обмена веществ, провоцирующее болезни, переходящие с возрастом в хроническую форму. Люди, страдающие ожирением, часто рискуют заболеть сахарным диабетом, болезнями сердца и желудочно-кишечного тракта. Врачи отмечают, что в большинстве случаев ожирение предопределено генетически: если ваши родители имели избыточный вес, о собственном телосложении следует позаботиться еще смолоду.

Нередко люди начинают резко набирать вес из-за болезни надпочечников и нарушений в эндокринной системе. Порой ожирение возникает и как осложнение после тяжелой формы гриппа, стресса или злокачественных новообразований. Лишние килограммы могут угрожать женщинам во время нарушения menstrualного или гормонального цикла, а представителям обоих полов – в период возрастных изменений.

В США 50% населения страдает от алиментарного ожирения, предопределенного употреблением большого количества высококалорийных продуктов. За испорченные фигуры американцы должны благодарить «фастфуды», от которых не спешат отказываться. Соотечественники не часто посещают «Макдональдс» и пиццерию, но наша традиционная кухня также не способствует стройному телосложению.

Первые блюда на свинине, котлеты, пельмени со сметаной и другие высококалорийные яства, которыми изобилует наш ежедневный рацион, в действительности не идут никому на пользу. К тому же необходимость экономить вынуждает злоупотреблять макаронами и картофелем, они также добавляют лишних килограммов. Заболеть этой неприятной болезнью рискуют любители острых кушаний, кетчупов, майонеза и животных жиров (сыра, сметаны, балыков, сала). Настоящими углеводными бомбами считают газированные напитки, пиво, мороженое и разнообразные «Сникерсы».

Лишний вес

Автор: admin

30.06.2012 20:26 -

Интересно, что мужчины и женщины полнеют по-разному. Мужской тип ожирения называют «яблокоподобным», поскольку основное количество жира откладывается на животе (зеркальная болезнь). Женская фигура по форме напоминает грушу, поскольку лишние килограммы скапливаются на бедрах.

Следует помнить, что ожирение – это болезнь, поэтому важно вовремя обратиться к врачу. Если большой вес спровоцирован другими заболеваниями, достаточно устраниć основную причину. Во всех иных случаях не обойтись без правильного питания и здорового образа жизни. Эндокринологи отмечают, что диеты не предусматривают голодания или отказа от привычной еды. Человек должен есть то, что хочет, главное – часто, но понемногу.

Наибольшее количество калорий должно приходиться на первую половину дня, поэтому отказываться от энергетического завтрака не стоит. В обед порцию нужно уменьшить. Ужинать лучше всего до шести часов вечера. Если придется принимать пищу позже, нажимайте на овощи, белковую и растительную еду. В идеале лучше принимать пищу не трижды в день, а пять раз, но малыми порциями.

Незаурядную роль в проблеме ожирения играет так называемая гиподинамия – малоподвижный образ жизни. Полезно больше двигаться: ходить пешком, не пользоваться лифтом... А тем, кто работает в офисе, врачи советуют ежечасно делать пятиминутный перерыв, чтобы размяться.

Но не стоит увлекаться, главное помнить, что сбрасывать вес необходимо «с умом» – не более 1-2 кг в месяц. Резкое похудение не даст желаемого результата, поскольку жировые клетки начинают голодать и, словно губка, впитывают в себя питательные вещества. Когда вес придет в норму, не следует расслабляться – у людей, склонных к ожирению, диета должна стать стилем жизни.

Нередко ожирение развивается еще в детстве. Малыши, родившиеся с массой тела свыше 4 кг, сразу попадают на учет. Ребенок с избыточной массой тела имеет риск заболеть сахарным диабетом. Педиатры говорят, что малыш может быть толстеньkim до тех пор, пока не начнет ходить. Потом не стоит радоваться пухленьким щечкам.

Лишний вес

Автор: admin

30.06.2012 20:26 -

С первых месяцев жизни младенца родители должны четко придерживаться режима питания: не перекармливать ребенка грудным молоком или смесями, не злоупотреблять другими высококалорийными продуктами. Даже маленького ребенка, который весит сверх нормы, следует посадить на диету: вместо хлеба и молочных продуктов чаще кормить супами, овощами и фруктами. Разнообразные конфеты, пирожные и другие сладости следует исключить из детского рациона вообще.

Здоровье малыша зависит от культуры питания в семье. Переходить на здоровую низкокалорийную еду нужно всей семьей.

Автор - **Игорь Полоз**

[Источник](#)