





6 ПРИНЦИПОВ

ПИТАНИЯ ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ
МАССЕ ТЕЛА/ОЖИРЕНИИ:

1 Уменьшение энергопоступления и/или увеличение энерготрат.

При избыточной массе тела и ожирении 1 степени достаточно снижение калорийности на 300–500 ккал, при 2 и 3 степени — на 500–1000 ккал. Не начинать лечение со строгих диет и разгрузок.

2 Сбалансированность по составу:

белок — 15–25% (75–95 г), жир — до 20–30% (60–80 г), углеводы — 45–60% от общей калорийности.

Белки

Рекомендуются нежирные сорта мяса, рыбы, сыра, белое мясо птицы, нежирные молочные продукты; бобовые, грибы.

Жиры

Уменьшить долю жиров животного происхождения.

Исключить из рациона мясопродукты (колбасы, паштеты), жирные сорта птицы (гусь, утка), баранина, свинина, жирные молочные продукты (сливки, сметана и пр.).

Ограничить или исключить продукты, содержащие растительные трансжиры (майонез, чипсы, фастфуд, изделия из шоколада, кондитерские изделия, продукты, приготовленные во фритюре).

Отдавать предпочтение обезжиренным и маложирным сортам молочных продуктов (молоко, кефир, йогурт, творог, сыр).

Углеводы

В основе питания должны быть трудноусвояемые углеводы (цельнозерновые крупы, овощи, бобовые, фрукты, ягоды, хлеб грубого помола, др.). Ограничить или исключить сахар, варенье, кондитерские изделия, сладкие, газированные напитки и др.

3 Исключение потребления алкоголя.

(1 г алкоголя содержит 7 ккал!).

4 Соблюдение водно-солевого режима.

Ограничить поваренную соль до 5 г/сутки (1 чайная ложка без верха).

Употреблять не < 1,5 литров воды в сутки.

Технология приготовления пищи.

Отдавать предпочтение отвариванию, приготовлению на пару, в духовке, в фольге, на гриле, тушению в собственном соку без добавления жиров, сахара, соли.

Не злоупотреблять растительными маслами, майонезом при приготовлении салатов.

6 Режим питания.

Рекомендуется 3 основных приема пищи (завтрак, обед и ужин) и 1–2 перекуса в день (фрукты, орехи, сухофрукты, маложирный сорт йогурта, кефира). Ужин не позднее чем за 3–4 часа до сна. Оптимальный интервал между ужином и завтраком — 10 часов.

