

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ
И ОГРАНИЧИВАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ
ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА

Источники УГЛЕВОДОВ	Источники БЕЛКОВ	Источники ЖИРОВ
Ограничить и исключить:		
Хлеб, хлебобулочные и кондитерские изделия; молоко и йогурты с сахаром; сладкие фрукты; макароны, спагетти; чипсы, попкорн; белый рис, картофель; кукуруза.	Субпродукты; переработанное мясо: бекон, салями, ветчина, сосиски, гамбургеры, хот-доги; молоко и йогурт с сахаром и жирностью 3,2 и выше.	Гидрогенизированные жирные кислоты, содержащиеся в твердом маргарине; насыщенные жиры из тропических масел, например масло кокосового ореха; животные жиры, главным образом из мяса, яиц и молочных продуктов.
Нельзя потреблять в больших количествах:		
Абрикосы, персик, брюссельская капуста, баклажаны, кабачки, грейпфрут, лук, зеленый горошек, сливы, тыква, арбуз, малина, земляника, квашеная капуста, репа, цуккини.	Темное мясо кур, индеек, домашний творог, нежирная нарезка холодного копчения, красное нежирное мясо, соевые продукты: соевое молоко, соевые сыры (тофу).	Растительные масла: кукурузное, подсолнечное, легкий сливочный сыр.
Рекомендуется всегда:		
Стручки фасоли, брокколи, капуста, цветная капуста, сельдерей, огурец, свежие грибы, чеснок, зеленый лук, зеленый перец, чили - жгучий перец, латук, шпинат, листовой салат, петрушка, редис.	Нежирные сыры, обезжиренный творог, яйца, лучше белок яйца, свежая рыба, морепродукты, нежирное мясо: свинина, телятина, говядина, баранина.	Рыбий жир, льняное масло, масло из семян винограда, оливковое масло.

(Приложение 11). «Школа здоровья. Избыточная масса тела и ожирение». Руководство для врачей / под ред. Р. Г. Оганова.

Определи свой идеальный вес:
(с 18 лет)

Рост в см	150	154	158	162	166	170	174	178	182	186	190	
Степень упитанности	Индекс массы тела											
	вес в килограммах											
Ожирение 3-й степени	45	101	107	112	118	124	130	136	143	149	156	162
	44	99	104	110	115	121	127	133	139	146	152	159
	43	97	102	107	113	118	124	130	136	142	149	155
	42	95	100	105	110	116	121	127	133	139	145	152
	41	92	97	102	108	113	119	124	130	136	142	148
Ожирение 2-й степени	40	90	95	100	105	110	116	121	127	133	138	144
	39	88	93	97	102	108	113	118	124	129	135	141
	38	86	90	95	100	105	110	115	120	126	132	137
	37	83	88	92	97	102	107	112	117	123	128	134
	36	81	85	90	95	99	104	109	114	119	125	130
Ожирение 1-й степени	35	80	83	87	92	96	101	106	111	116	121	126
	34	77	81	85	89	94	98	103	108	113	118	123
	33	74	78	82	87	91	95	100	105	109	114	119
	32	72	76	80	84	88	93	97	101	106	111	116
	31	70	74	77	81	85	90	94	98	103	107	112
Повышенное питание	30	68	71	75	79	83	87	91	95	99	104	108
	29	65	67	72	76	80	84	88	92	96	100	105
	28	63	65	70	74	77	81	85	89	93	97	101
	27	61	64	67	71	74	78	82	86	89	93	98
	26	59	62	65	68	72	75	79	82	86	90	94
Нормальная масса тела	25	56	59	62	65	69	72	76	79	83	87	90
	24	54	57	60	63	67	69	73	76	80	83	87
	23	52	55	57	60	64	67	70	73	76	80	83
	22	50	52	55	58	61	64	67	70	73	76	79
	21	47	50	52	55	58	61	64	67	70	73	76
Дефицит массы тела	20	45	47	50	53	55	58	61	63	66	69	72
	19	43	45	47	50	52	55	58	60	63	66	69
	18	41	43	45	47	50	52	55	57	60	62	65
	17	38	40	42	45	47	49	52	54	56	59	61



Рост мальчиков от 7 до 17 лет (см)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
7 лет	<111,0	111,0-113,6	113,6-116,8	116,8-125,0	125,0-128,0	128,0-130,6	>130,6
8 лет	<116,3	116,3-119,0	119,0-122,1	122,1-130,8	130,8-134,5	134,5-137,0	>137,0
9 лет	<121,5	121,5-124,7	124,7-125,6	125,6-136,3	136,3-140,3	140,3-143,0	>143,0
10 лет	<126,3	126,3-129,4	129,4-133,0	133,0-142,0	142,0-146,7	146,7-149,2	>149,2
11 лет	<131,3	131,3-134,5	134,5-138,5	138,5-148,3	148,3-152,9	152,9-156,2	>156,2
12 лет	<136,2	136,2-140,0	140,0-143,6	143,6-154,5	154,5-159,5	159,5-163,5	>163,5
13 лет	<141,8	141,8-145,7	145,7-149,8	149,8-160,6	160,6-166,0	166,0-170,7	>170,7
14 лет	<148,3	148,3-152,3	152,3-156,2	156,2-167,7	167,7-172,0	172,0-176,7	>176,7
15 лет	<154,6	154,6-158,6	158,6-162,5	162,5-173,5	173,5-177,6	177,6-181,6	>181,6
16 лет	<158,8	158,8-163,2	163,2-166,8	166,8-177,8	177,8-182,0	182,0-186,3	>186,3
17 лет	<162,8	162,8-166,6	166,6-171,6	171,6-181,6	181,6-186,0	186,0-188,5	>188,5



Рекомендации по оптимизации уровня ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ (ФА):

Все взрослые должны избегать малоподвижного образа жизни. Небольшая ФА лучше, чем ее полное отсутствие и взрослые, которые хотя бы сколько-нибудь физически активны, получают некоторую пользу для своего здоровья.

Для получения существенной пользы для здоровья взрослые должны заниматься умеренной ФА, по крайней мере, 150 минут в неделю (20 часа и 30 минут) или 75 минут (1 час и 15 минут) интенсивной аэробной ФА, или эквивалентной комбинацией умеренной и интенсивной аэробной ФА (быстрая ходьба, танцы, фитнес, езда на велосипеде со скоростью <23,4 км/ч, бег, волейбол, плавание и др.). Продолжительность одного занятия должна быть не менее 10 минут и предпочтительно равномерно распределена в течение недели.

Для получения дополнительной и более значительной пользы для здоровья взрослые должны увеличивать свою аэробную ФА до 300 минут в неделю (5 часов) умеренной ФА или, 150 минут в неделю интенсивной ФА, или эквивалентной комбинацией умеренной и интенсивной ФА. При занятиях сверх этого может быть получена большая польза для здоровья.

Взрослые также должны 2 дня в неделю или более заниматься умеренной или интенсивной ФА для укрепления мышечной системы, вовлекающей все группы мышц, что обеспечивает дополнительную пользу для здоровья.

Многие люди в значительной степени могут улучшить свое здоровье с помощью ходьбы по 30 минут 3-4 раза в неделю.

Первый шаг на пути к повышению физической активности - ВСТАТЬ СО СВОЕГО КРЕСЛА!

УРОВНИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Категория	Систолическое		Диастолическое
Оптимальное	< 120	и	< 80
Нормальное	120-129	и/или	80-84
Высокое нормальное	130-139	и/или	85-89
АГ 1 степени	140-159	и/или	90-99
АГ 2 степени	160-179	и/или	100-109
АГ 3 степени	≥ 180	и/или	≥ 110
Изолированная систолическая артериальная гипертензия (ИСАГ*)	≥ 140	и	< 90

Целевое артериальное давление

- У пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями - менее 140/90 мм рт ст.
- У пациентов с сахарным диабетом - менее 140/85 мм рт ст.

НОРМЫ ЛИПИДОВ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ

Общий холестерин	< 5,0 ммоль/л
Холестерин ЛПНП («плохой»)	< 3,0 ммоль/л
Холестерин ЛПВП («хороший»)	> 1,0 ммоль/л
Триглицериды	< 1,7 ммоль/л

У людей, контролирующих уровень своего холестерина, отмечается на 30-40% меньше серьезных осложнений со стороны сердца и на 30% меньше смертей от любых причин.

Каждый человек старше 20 лет должен знать свой уровень холестерина. Для этого нужно просто регулярно делать анализ крови на уровень общего холестерина и его фракций (липидный спектр). В крови человека холестерин переносится вместе с белками, и такие комплексы получили название липопротеидов.

Липопротеиды низкой плотности (ЛПНП), легко оседают на поврежденной стенке сосуда, образуя атеросклеротические бляшки.

Липопротеиды высокой плотности (ЛПВП) не участвуют в образовании атеросклеротических бляшек, и избыток холестерина переносят в печень для утилизации.

ГЛИКЕМИЯ (содержание сахара в крови)

Натощак - не более 6,1 ммоль/л
Через 2 часа после еды - не более 7,8 ммоль/л



Вес мальчиков от 7 до 17 лет (кг)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
7 лет	<18,0	18,0-19,5	19,5-21,0	21,0-25,4	25,4-28,0	28,0-30,8	>30,8
8 лет	<20,0	20,0-21,5	21,5-23,3	23,3-28,3	28,3-31,4	31,4-35,5	>35,5
9 лет	<21,9	21,9-23,5	23,5-25,6	25,6-31,5	31,5-35,1	35,1-39,1	>39,1
10 лет	<23,9	23,9-25,6	25,6-28,2	28,2-35,1	35,1-39,7	39,7-44,7	>44,7
11 лет	<26,0	26,0-28,0	28,0-31,0	31,0-39,9	39,9-44,9	44,9-51,5	>51,5
12 лет	<28,2	28,2-30,7	30,7-34,4	34,4-45,1	45,1-50,6	50,6-58,7	>58,7
13 лет	<30,9	30,9-33,8	33,8-38,0	38,0-50,6	50,6-56,8	56,8-66,0	>66,0
14 лет	<34,3	34,3-38,0	38,0-42,8	42,8-56,6	56,6-63,4	63,4-73,2	>73,2
15 лет	<38,7	38,7-43,0	43,0-48,3	48,3-62,8	62,8-70,0	70,0-80,1	>80,1
16 лет	<44,0	44,0-48,3	48,3-54,0	54,0-69,6	69,6-76,5	76,5-84,7	>84,7
17 лет	<49,3	49,3-54,6	54,6-59,8	59,8-74,0	74,0-80,1	80,1-87,8	>87,8

От рождения природа снабдила организм человека способностью к саморегуляции и поддержанию жизни с большим запасом резерва. Но надо ли испытывать свое здоровье на прочность - каждый решает для себя сам. От нас самих зависит количество факторов риска в нашей жизни и степень их воздействия. Главное - правильно распорядиться природным даром - здоровьем!

Рост девочек от 7 до 17 лет (см)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
7 лет	<111,1	111,1-113,6	113,6-116,9	116,9-124,8	124,8-128,0	128,0-131,3	>131,3
8 лет	<116,5	116,5-119,3	119,3-123,0	123,0-131,0	131,0-134,3	134,3-137,7	>137,7
9 лет	<122,0	122,0-124,8	124,8-128,4	128,4-137,0	137,0-140,5	140,5-144,8	>144,8
10 лет	<127,0	127,0-130,5	130,5-134,3	134,3-142,9	142,9-146,7	146,7-151,0	>151,0
11 лет	<131,8	131,8-136,2	136,2-140,2	140,2-148,8	148,8-153,2	153,2-157,7	>157,7
12 лет	<137,6	137,6-142,2	142,2-145,9	145,9-154,2	154,2-159,2	159,2-163,2	>163,2
13 лет	<143,0	143,0-148,3	148,3-151,8	151,8-159,8	159,8-163,7	163,7-168,0	>168,0
14 лет	<147,8	147,8-152,6	152,6-155,4	155,4-163,6	163,6-167,2	167,2-171,2	>171,2
15 лет	<150,7	150,7-154,4	154,4-157,2	157,2-166,0	166,0-169,2	169,2-173,4	>173,4
16 лет	<151,6	151,6-155,2	155,2-158,0	158,0-166,8	166,8-170,2	170,2-173,8	>173,8
17 лет	<152,2	152,2-155,8	155,8-158,6	158,6-169,2	169,2-170,4	170,4-174,2	>174,2



Вес девочек от 7 до 17 лет (кг)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
7 лет	<17,9	17,9-19,4	19,4-20,6	20,6-25,3	25,3-28,3	28,3-31,6	>31,6
8 лет	<20,0	20,0-21,4	21,4-23,0	23,0-28,5	28,5-32,1	32,1-36,3	>36,3
9 лет	<21,9	21,9-23,4	23,4-25,5	25,5-32,0	32,0-36,3	36,3-41,0	>41,0
10 лет	<22,7	22,7-25,0	25,0-27,7	27,7-34,9	34,9-39,8	39,8-47,4	>47,4
11 лет	<24,9	24,9-27,8	27,8-30,7	30,7-38,9	38,9-44,6	44,6-55,2	>55,2
12 лет	<27,8	27,8-31,8	31,8-36,0	36,0-45,4	45,4-51,8	51,8-63,4	>63,4
13 лет	<32,0	32,0-38,7	38,7-43,0	43,0-52,5	52,5-59,0	59,0-69,0	>69,0
14 лет	<37,6	37,6-43,8	43,8-48,2	48,2-58,0	58,0-64,0	64,0-72,2	>72,2
15 лет	<42,0	42,0-46,8	46,8-50,6	50,6-60,4	60,4-66,5	66,5-74,9	>74,9
16 лет	<45,2	45,2-48,4	48,4-51,8	51,8-61,3	61,3-67,6	67,6-75,6	>75,6
17 лет	<46,2	46,2-49,2	49,2-52,9	52,9-61,9	61,9-68,0	68,0-76,0	>76,0