Главный врач

ГБУЗ СО «Нижнесергинская ЦРБ» Д.В. Новосёлов

Лишний вес - это угроза здоровью!

Сегодня хочу обратиться к детской аудитории и остановиться на проблеме избыточной массы тела у детей.

Чрезмерный вес ребенка - угроза здоровью. Одним из мифов, причем очень распространенным в народе, является миф о том, что полный ребенок - это здоровый ребенок (кстати, в России избыточным весом страдают 26% мальчиков и 18% девочек). Увы, это не так. Напротив, лишний вес - это скорее угроза здоровью.

В последнее время достоверно установлено, что избыточная масса тела, накопленная в раннем возрасте, предрасполагает к развитию ожирения. Излишнее накопление жира в организме и отложение его в подкожной клетчатке, сальнике и других тканях и органах – главным образом происходит вследствие нерационального питания и малой двигательной активности. Избыточная масса тела является предстадией ожирения, в основе которого лежит уже сформировавшееся нарушение обмена веществ. Масса тела человека зависит в первую очередь от типа телосложения, пола и возраста, служит относительным показателем физического развития человека и состояния его здоровья. По данным Всемирной организации здравоохранения около 30 % жителей экономически развитых стран имеют массу, превышающую нормальную на 20 % и более. Девочки чаще имеют избыточную массу, чем мальчики.

Проблема избыточной массы и ожирения стала серьёзной угрозой для многих людей, приобрела социальный характер.

Главным детским эндокринологом Министерства здравоохранения Российской Федерации, профессором В.А. Петерковой, разработана Памятка для детей с избыточной массой тела. Предлагаю ее Вашему вниманию.

1. ОБРАЗ ЖИЗНИ

Составь для себя распорядок дня на неделю (сон, завтрак, школа, обед, компьютер, встреча с друзьями, секция или кружок, репетитор, ужин, «ничегонеделание», помощь по дому, чтение для себя и т.д.) и старайся его выполнять. Регулярность - залог успеха.

Помощь родителей: попроси родителей помочь тебе (даже если у них тоже есть избыточная масса тела, и они уверены, что это хорошо и у тебя проблем нет), правильно сформулируй свою просьбу: если есть вопросы, которые ты бы хотел обсудить с врачом, попроси родителей записаться на прием.

Полноценный сон: здоровый сон должен длиться не менее 8-9 часов; для желающих похудеть нужно, спать крепко как минимум с 24 ночи до 6 утра, поэтому старайся быть в кровати в 22 - 23 часа.

Режим питания не должен вызывать чувство голода: чтобы худеть, нужно есть чаще (завтрак, обед, ужин и два перекуса), не меньше. Научись брать еду для перекуса в школу с собой.

От ужина при желании можно отказаться. Но завтрак в твоей жизни обязателен!

Во время еды — только еда. Не читай, не смотри телевизор, не сиди за компьютером. И тогда ты счастливо избежишь «переедания».

То, что съедается и выпивается в течение дня, должно соответствовать твоей активности. Поэтому необходимо устранить привычку принимать основное количество пищи на ночь, стараться прекращать приём пищи за 2-3 часа до сна. Исключи еду «на ходу» и «фаст фуд»- хот-доги, чипсы, бутерброды, жареные продукты, сладкие напитки (квас, кола, пепси).

Просмотр телевизора, работа и игра на компьютере — не более 1-2 часов в день!

Постепенность — никакого голодания и супер-диет! Снижение веса должно быть постепенным, не более 500 гр. в неделю.

«Не заедать обиды»: неприятные ситуации, волнения и переживания в школе, дома лучше «не заедать» под подушкой, а «заговаривать» в беседе с родителями и друзьями, если необходимо - попроси родителей сходить с тобой к психологу. Обязательно следи за весом. Взвешиваться лучше с утра, до еды, 1 раз в неделю. Не забывай записывать свой вес. Радуйся каждому потерянному и не набранному килограмму.

2. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Главный принцип — двигайся!

Помни, что для эффективного снижения веса физические упражнения должны быть ежедневным и, продолжительностью не менее 60 минут.

Ходи на аэробику, шейпинг, фитнес, аквааэробику, в бассейн, просто ходи пешком.

Не нравится спорт— ходи на танцы.

Помогай дома— мой посуду, полы, протирай пыль.

Если есть время, пройдись пешком до школы и обратно, а не добирайся на автобусе или метро.

3. ПИТАНИЕ

Все сладкие напитки (это не только газированные напитки, но также все покупные соки и холодные чаи) нежелательны! Во-первых, это вредно, во- вторых - сладко. Лучше всего пить простую или минеральную воду.

Ешь кашу на завтрак: овсяная каша с яблоками, изюмом, пшенная с тыквой, гречневая каша с молоком. Гречка с мясом на завтрак тоже очень хорошо. Также для завтрака подойдут овсяные хлопья (не кукурузные!), которые можно смешать с кефиром, молоком, фруктами.

Полюби фрукты и овощи: яблоки, только исключи: бананы, груши, виноград, финики, сухофрукты, орехи и семечки, чипсы, картофель жареный и «фри».

Не увлекайся сладкими йогуртами и творожками: Забудь про глазированные сырки и творожную массу. Можно - творог до 5% жирности, натуральный йогурт, кефир, ряженку, простоквашу.

Старайся регулярно есть рыбные или мясные блюда. Избегай: колбасу, сосиски, сардельки, рыбные консервы в масле, копченую рыбу.

Хлеб - важный и полезный продукт, должен присутствовать в твоем завтраке и обеде, но не более 3 - 4 кусочков в день.

В качестве, заправки для салатов исключи майонез и салатные соусы. Можно использовать нежирную сметану (до 10%), натуральный йогурты, кефир, соевый соус. Растительное масло - полезный, но калорийный продукт. Для заправки порции салата достаточно одной чайной ложки масла, можно добавить сок лимона, апельсина, бальзамический уксус.

Ограничь потребление сладостей до 1 приема в течение дня. Старайся заменить конфеты фруктами и ягодами. Предпочтительны (иногда, немного): мармелад, пастила, зефир - вместо шоколада и халвы, сорбет - вместо мороженого.

Закончить хочу следующими словами - первостепенная роль в борьбе с тучностью принадлежит не врачу, а человеку, если он желает иметь нормальную массу тела, а значит, и здоровье. Для того чтобы ограничить себя в пище, если имеется желание есть, следить за калорийностью продуктов рациона, систематически заниматься физкультурой, необходимы сила воли, собранность и настойчивость.

И помните, Ваше здоровье в Ваших руках!