

Неделя отказа от табака



Курение-социальная проблема общества, как для курящей так и для некурящей его части. Для первой проблема бросить курить, для второй –избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, тем самым сохранить свое здоровье. По данным ВОЗ ежегодно от курения погибает около 6 миллионов людей.

Курение табака приводит к быстрой зависимости. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 14 минут.

Какой ущерб здоровью наносит употребление табака?

– Курение может стать причиной онкологического заболевания любого органа.

-Курение наносит вред сердечно-сосудистой системе, увеличивая риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, заболеваний периферических сосудов.

-Курение приводит к снижению костной массы и повышению хрупкости костей.

-Курение влияет на бронхолегочную систему, вызывая развитие ХОБЛ, астмы, рака легких.

-Курение вызывает импотенцию у мужчин.

-Курение у женщин увеличивает риск развития бесплодия, а также развития рака шейки матки.

-Курение вызывает преждевременное старение кожи на 10-20 лет.

Как бросить курить?

Это можно сделать одномоментно сразу, если есть твердый волевой настрой. Можно отвыкать от курения медленно, ежедневно уменьшая количество выкуренных сигарет. Желание закурить можно глушить жевательными резинками, леденцами, чаем или кофе. Помните, что состояние-тяга к сигарете – длится всего 5-10 минут, затем проходит. Существуют также медикаментозные, психотерапевтические, физиотерапевтические методы лечения,

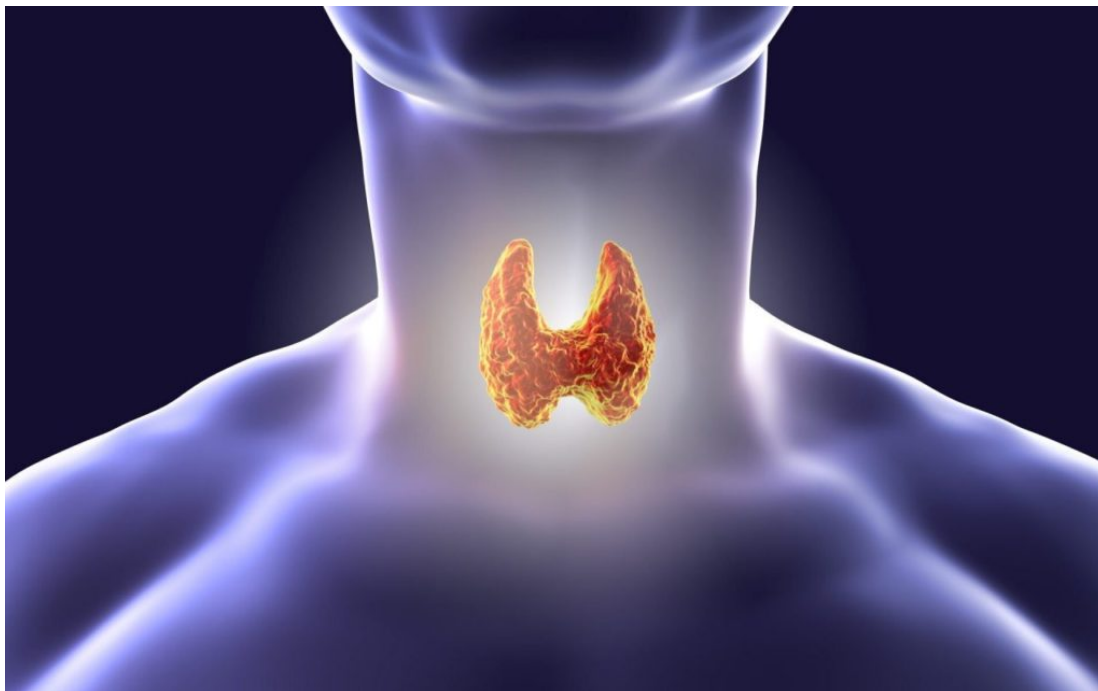
которые помогают бросить курить. Побороть пристрастие к табаку очень тяжело, поэтому лучше обратиться за помощью к врачу. Если Вы будете следовать рекомендациям врача, то шанс бросить курить увеличится.

В ГБУЗ РМ «Поликлиника № 2» в Центре здоровья каждый пациент может пройти спирографию (оценить состояния легких), на аппарате смеклайзер определить концентрацию угарного газа в выдыхаемом воздухе. Для курящих пациентов в нашем центре проводятся Школы здоровья, помогающие пациенту побороть никотиновую зависимость.

ГБУЗ РМ « Поликлиника №2»

Центр здоровья

Неделя профилактики
заболеваний эндокринной
системы



С 22 по 28 мая 2023 года проходит «Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы» в честь Всемирного дня щитовидной железы 25 мая.

Эндокринная система – это система желез, которые вырабатывают и выделяют в кровь гормоны. Эти гормоны контролируют многие жизненно важные функции организма, такие как рост, метаболизм и размножение. С каждым годом заболевания эндокринной системы становятся все более распространенными. Количество людей, стоящих на приеме у врачей-эндокринологов, неуклонно растет. Это всем нам известные и распространенные заболевания, как сахарный диабет, гипотиреоз, диффузный токсический зоб, надпочечниковая недостаточность и другие.

К основным факторам, которые приводят к развитию эндокринных нарушений, относятся: опухоли тканей железы, кисты, инфекционные заболевания, наследственный фактор, ожирение, хронические заболевания других органов и систем, сердечно-сосудистая недостаточность, хирургические вмешательства, прием ряда препаратов.

Есть ряд рекомендаций, к которым стоит прислушаться:

Употреблять продукты, содержащие йод, поскольку этот микроэлемент необходим для правильной работы щитовидной железы;

Избегать переутомления и стрессовых ситуаций. Наша щитовидная железа довольно остро реагирует на любые стрессовые ситуации, при частом переутомлении и постоянном стрессе могут произойти нарушения работы щитовидной железы, измениться уровень гормонов в крови;

Уменьшить количество сахара и простых углеводов в рационе. Углеводы насыщают организм энергией, поэтому отказаться от них нельзя, но большое количество углеводов способствует повышенной выработке инсулина, что приводит к резкому снижению количества глюкозы крови;

Контролировать вес. Неправильное питание способствует нарушению обмена веществ, замедлению метаболизма, что негативно отражается на здоровье;

Вести активный образ жизни. Этот совет – не простые слова. Даже обычные пешие прогулки благотворно влияют на наше здоровье, не говоря уже о регулярных занятиях.

Дефицит йода – причина 90% всех заболеваний щитовидной железы. Предупредить их довольно просто – нужно обеспечить человеку ежедневное поступление в организм необходимого количества йода (примерно 150-200 мкг в сутки).

Источниками йода в питании служат морепродукты: морская капуста, кальмары, печень трески, морская рыба, креветки.

Кроме достаточного потребления йода здоровье щитовидной железы можно поддержать и другими приемами. Надо отказаться от курения, сбалансированно питаться. И, что немаловажно, учиться справляться со стрессами. Все это поможет снизить вероятность заболеваний щитовидной железы.

И еще один ценный совет – следите за своим здоровьем, внимательно прислушивайтесь к организму и обращайтесь внимание на любые изменения, которые могут быть значимыми симптомами, особенно такие, как:

постоянная жажда;

беспричинные перемены веса;

учащенное сердцебиение, скачки артериального давления;

хроническая усталость, боли в мышцах;

нарушения работы ЖКТ;

бессонница или нарушения сна;

перемены в состоянии кожи и волос (сухость, выпадение).

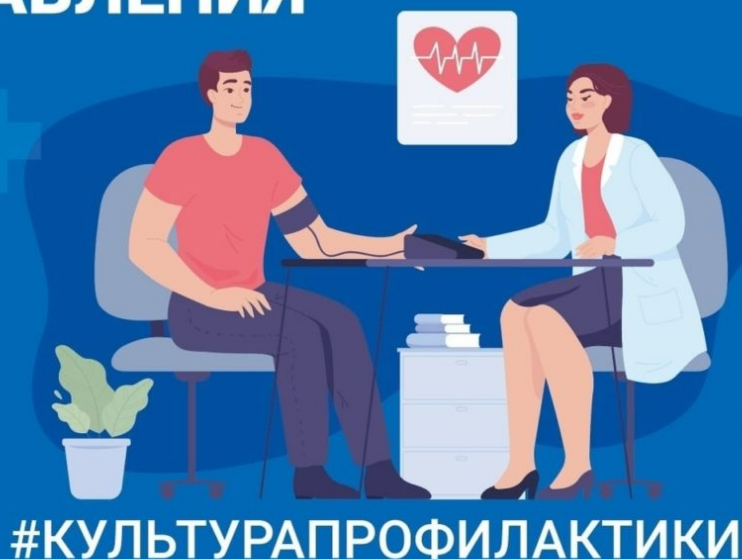
Своевременно обращайтесь к специалистам, которые проведут всестороннюю диагностику, используя весь арсенал современных диагностических методик, и назначат эффективное лечение, учитывая индивидуальные особенности каждого пациента!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

Неделя профилактики повышения артериального давления

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПОВЫШЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ



С 15 по 21 мая 2023 года проходит «Неделя профилактики повышения артериального давления» в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертензией.

Гипертония, также известная как высокое артериальное давление, является заболеванием, при котором кровяное давление в артериях постоянно повышается.

Согласно статистике, около 20-30% взрослого населения мира имеют высокое артериальное давление.

Гипертонию иногда называют «молчаливым убийцей», потому что она не вызывает никаких симптомов и может оставаться

незамеченной и не поддаваться лечению в течение многих лет, но она является основным фактором риска возникновения гипертонической болезни, инсульта, ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности и некоторых других опасных состояний.

- **Гипертония** – это эпидемия общественного здравоохранения.
- Примерно 4 из 10 взрослых старше 25 лет имеют гипертонию, а во многих странах еще 1 из 5 имеют **предгипертензию**.
- По оценкам, у 9 из 10 взрослых людей, доживающих до 80 лет, развивается гипертония.

Многие люди даже не знают, что у них гипертония, и многие из тех, кто знает, ничего с этим не делают. Вот почему важно повысить осведомленность о гипертонии и дать понять пациентам с гипертонией, что отслеживание артериального давления и ведение здорового образа жизни помогает предотвратить осложнения, связанные с постоянным повышением артериального давления.

Гипертония – самая важная предотвратимая причина болезней сердца и инсульта во всем мире.

Факторы риска развития гипертонической болезни

1. Стресс, психическое и умственное переутомление.
2. Гиподинамия.
3. Избыточный вес.

4. Прочие факторы риска: нездоровый рацион питания, употребление табака и алкоголя, наследственная предрасположенность, возраст и сопутствующие заболевания (диабет и заболевания почек).

Профилактика гипертонии

Каждый взрослый человек должен контролировать свое кровяное давление. В случае повышенного давления необходимо получить консультацию у врача.

Менее одной пятой гипертоников контролируют свое состояние.

Люди с высоким кровяным давлением, которые также имеют высокий уровень сахара в крови, повышенный уровень холестерина в крови или проблемы с почками подвергаются повышенному риску инфаркта и инсульта. Поэтому важно регулярно проверять уровень сахара в крови, уровень холестерина в крови и уровень белка в моче.

Для минимизации риска развития высокого кровяного давления и его неблагоприятных последствий каждый может предпринять ряд конкретных шагов:

- психическое равновесие;

- физическая активность;

- здоровое питание;

-поддержание нормального веса;

-отказ от вредных привычек;

—прохождение ежегодной диспансеризации для своевременного выявления факторов риска.

ЗАПОМНИТЕ! Цифры нормального артериального давления составляют менее 140/90 мм рт. ст. (оптимальным является АД 120/80 мм рт. ст.)

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

**Неделя профилактики инфекций,
передающихся половым путем с
8 по 14 мая 2023 года**

08 - 14 мая

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФЕКЦИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ



С 08 по 14 мая 2023 года проходит Неделя профилактики инфекций, передающихся половым путем.

ИППП – это инфекции, которые передаются от одного человека к другому при сексуальном контакте. К ним относятся: ВИЧ, гепатит В, сифилис, гонорея, хламидиоз, трихомониаз, генитальный герпес (ВПЧ).

Основу профилактики ИППП составляет безопасное сексуальное поведение и ответственное отношение к своему здоровью. Исходя из этого:

- необходимо хранить с партнером обоюдную верность;
- пройдите обследование на ИППП вместе со своим партнером перед принятием решения о совместной жизни;
- нужно избегать случайных половых связей;
- необходимо использовать презерватив, если партнер непостоянный, и покупайте презерватив в аптеках или специализированных магазинах;
- нужно соблюдать правила личной гигиены, пользоваться только своими полотенцем, бритвой, маникюрными ножницами;
- вести здоровый образ жизни для повышения общей устойчивости организма к воздействию инфекций;
- при возникновении подозрительных симптомов следует, не затягивая, обратиться к врачу;
- своевременно выполнять прививки против вирусного гепатита В, привить девочек в возрасте 12 лет против ВПЧ.

Есть также общественная (социальная) профилактика, которая

включает :

1. Проведение медицинских осмотров.
2. Выявление и лечение хронических патологий.
3. Обследование беременных женщин.
4. Тщательная проверка компонентов для гемотрансфузии.
5. Санитарно-просветительская работа населению.

ПОМНИТЕ: МОНОГАМНЫЕ ОТНОШЕНИЯ СО ЗДОРОВЫМ ПАРТНЕРОМ В БРАКЕ – ЭТО ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ИППП И ВОЗМОЖНОСТЬ РОДИТЬ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ В БУДУЩЕМ!!!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2

Центр здоровья

9 мая

















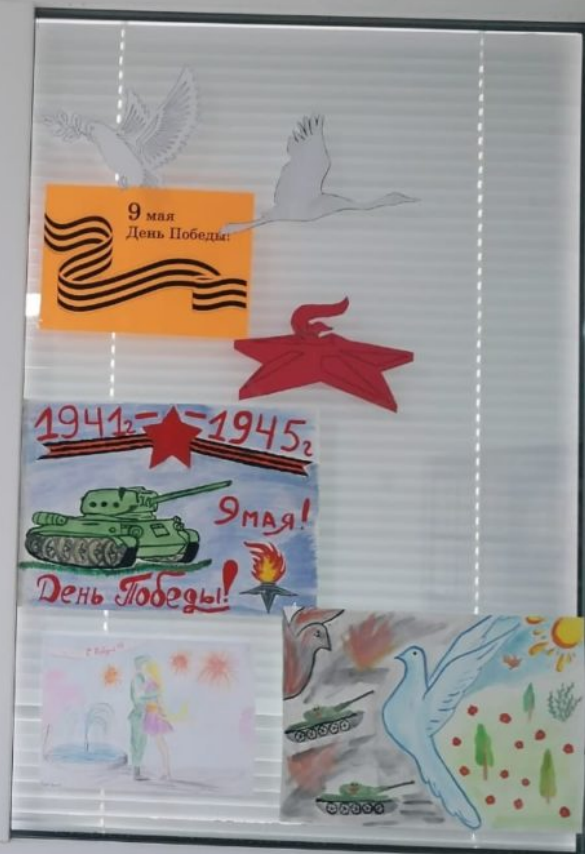














Неделя сохранения здоровья легких с 1 по 7 мая

01 - 07 мая

НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ – ЗДОРОВЬЯ ЛЕГКИХ

3 мая - Всемирный день по борьбе с астмой



Заболевания органов дыхания – группа болезней дыхательных путей и легких. Ими страдают все возрастные категории

людей практически круглогодично. В осенне-зимний период, заболевания органов дыхания вызываются/обостряются различными инфекциями, а в весенне-летний, как правило, разного рода аллергенами.

Все 30Д можно разделить на:

- **инфекционные** (грипп, пневмония, туберкулез);
- **воспалительные** (бронхит, трахеит, плеврит);
- **аллергические** (бронхиальная астма).

Кроме этого они бывают острыми и хроническими. Среди вторых важное социально-гигиеническое значение имеет распространенность бронхиальной астмы (БА) и хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).

Основные симптомы болезней органов дыхания.

1. **Одышка** при физической нагрузке, в тяжелых случаях и в покое. Тяжелой формой одышки является удушье.
2. **Кашель**. Он может быть сухим (без выделения мокроты) или влажным (с выделением мокроты). Мокрота может быть светлой, зеленой, с прожилками крови (кровохарканье), в большом или небольшом количестве, без запаха или зловонной.
3. **Боль** разной интенсивности. Она может быть локализована в разных местах грудной клетки (зависит от поражения), чаще усиливается при кашле.
4. **Хрипы** свистящие, которые слышны на расстоянии (как правило, при обострении БА).

Профилактика болезней органов дыхания подразделяется на первичную (заболевания еще нет) и вторичную (заболевание уже есть, нужно предупредить его обострение и/или прогрессирование).

Первичная профилактика:

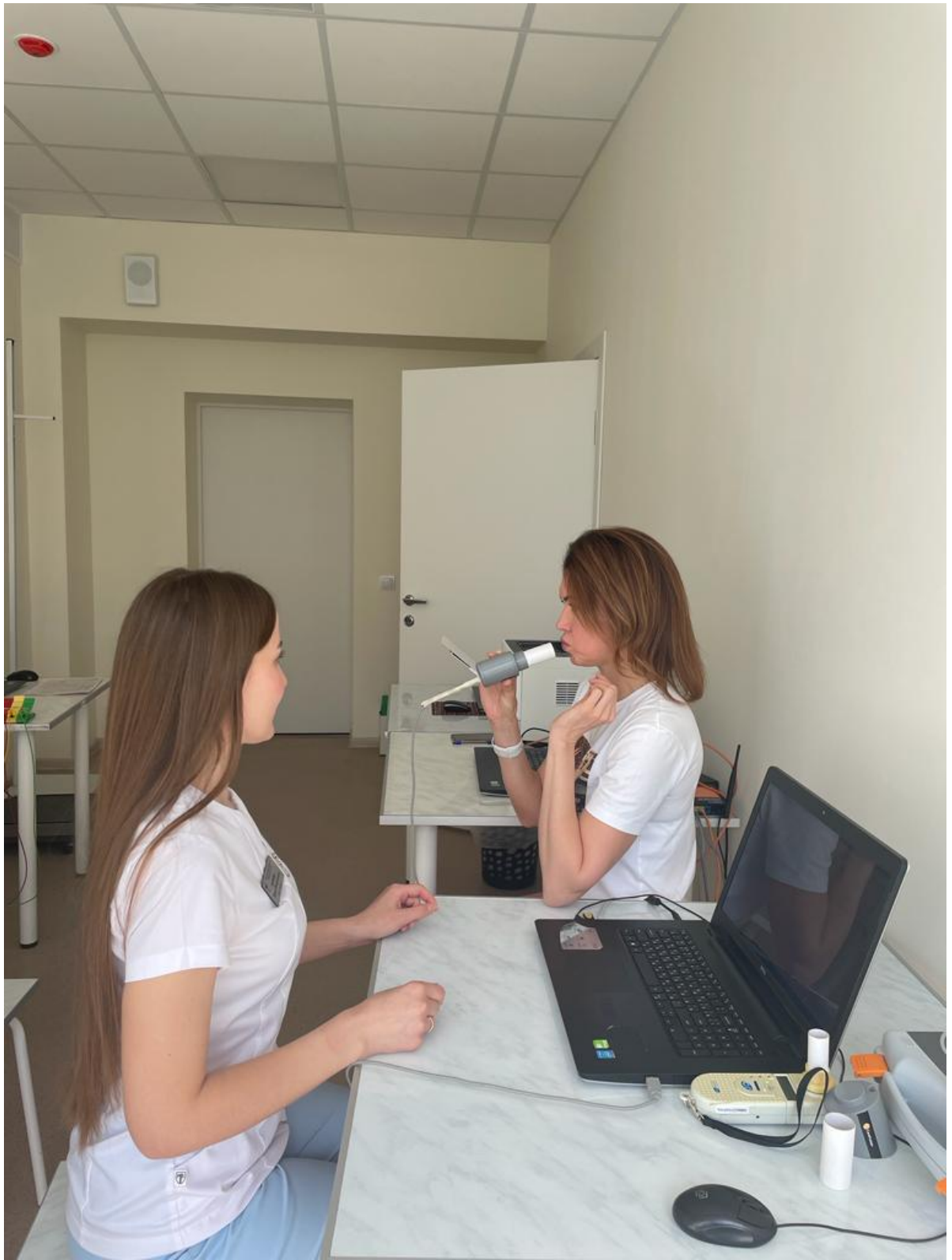
1. Отказаться от курения. Курильщики намного чаще болеют бронхитами, астмой, ХОБЛ, эмфиземой легких и пневмонией, раком легких.
2. Проводить закаливающие процедуры. Они повышают устойчивость организма к простудным и другим вредным воздействиям окружающей среды.
3. Заниматься физической активностью. Особенно плавание благотворно влияет на дыхательную функцию организма человека. Оно закаливает, увеличивает объем легких, повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям, тренирует все группы мышц и улучшает общий тонус. Бег, лыжный спорт, легкая атлетика, гимнастика – все эти виды спорта предупреждают заболевания органов дыхания и помогают преодолеть уже имеющиеся.
4. Создать здоровый микроклимат в квартире/на рабочем месте путем поддержания комфортной температуры 20-22 °С и влажности воздуха 50%. Каждый день проветривать помещение и проводить влажную уборку. Убрать источники и «накопители» аллергенов: ковры, открытые книжные полки, пуховые и перьевые подушки, обилие портьер и занавесок, мягкие игрушки.
5. Выбрать местожительство, по возможности, вдали от промышленных центров. Загрязненность воздуха бытовыми отходами и продуктами переработки различных производств, способствует развитию аллергии и/или астмы.
6. Вакцинироваться. Это позволит не только предотвратить развитие заболеваний, но и справиться с особенно

тяжелыми случаями. Крайне важно проходить вакцинацию от [COVID-19](#) , гриппа и [пневмококковой инфекции](#).

Вторичная профилактика:

Наиболее эффективным методом вторичной профилактики является диспансеризация – как комплексный метод раннего выявления заболеваний и последующего динамического наблюдения пациентов с проведением направленного лечения, рационального последовательного оздоровления, предупреждения рецидивов, прогрессирования болезненного процесса и возможных его осложнений, предотвращения инвалидности и развития тяжелых форм заболевания, при которых трудоспособность либо утрачивается, либо существенно ограничивается.

В ГБУЗ РМ «Поликлиника № 2» в Центре здоровья каждый пациент может пройти спирографию (оценить состояние легких), на аппарате смеклайзер определить концентрацию угарного газа в выдыхаемом воздухе. Для курящих пациентов в нашем центре проводятся Школы здоровья, помогающие пациенту побороть никотиновую зависимость.





ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах проходит с 24 по 30 апреля 2023 года



Большую часть жизни человек проводит на работе. То, как он чувствует себя на рабочем месте – один из факторов, определяющих общее благополучие. Комфортные условия труда и благоприятная психологическая атмосфера в коллективе способствуют охране психического здоровья людей и повышают их производительность труда. От этого выигрывают все: и работники, и работодатели, и общество в целом.

Что можно отнести к практикам укрепления здоровья на рабочих местах:

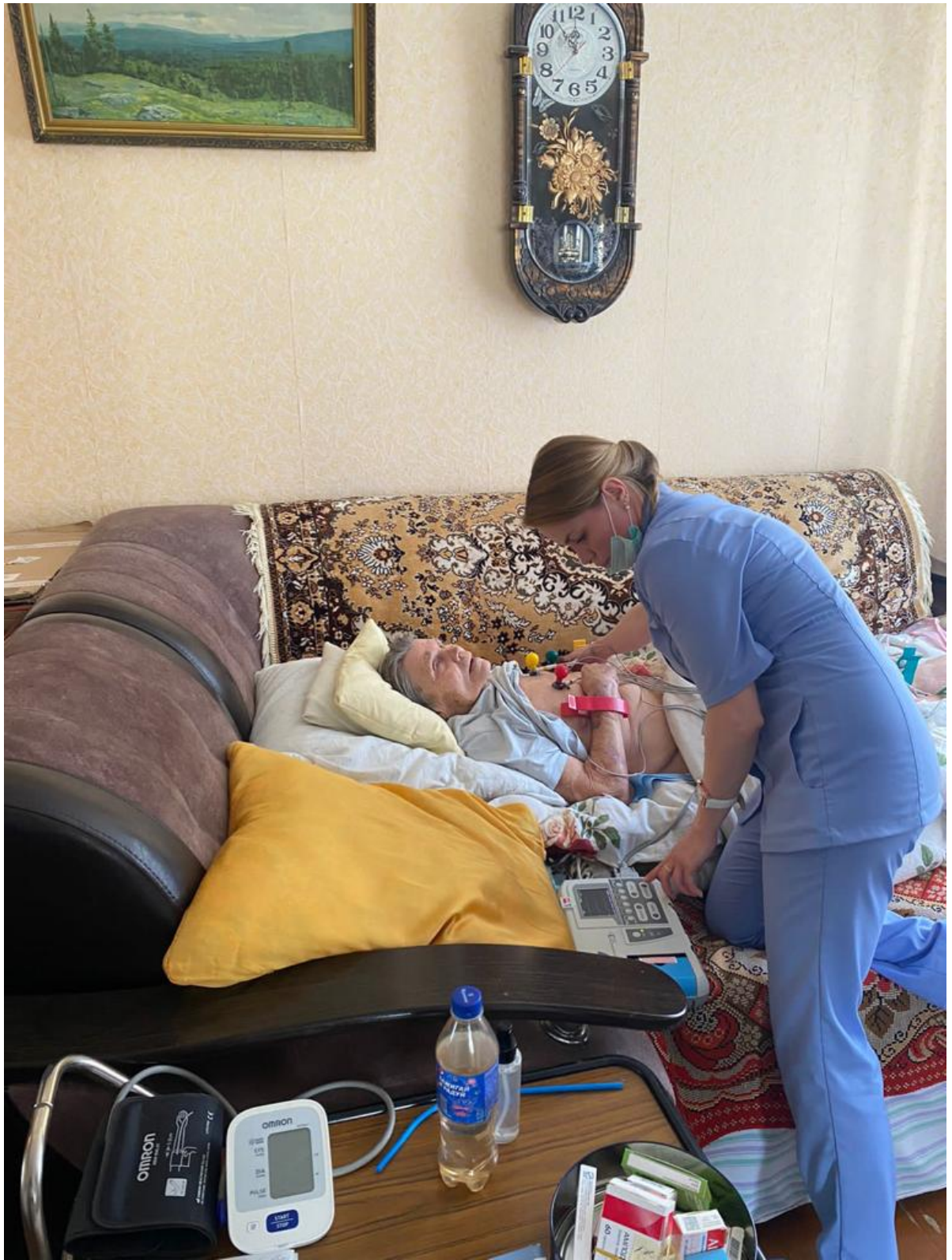
- **Здоровое питание на рабочем месте.** Повышает эффективность труда. Исключает вредное питание – фаст фуд.
- **Физическая активность.** Способствует поддержанию здоровых навыков, профилактике гиподинамии и избыточной массы тела.
- **Отказ от курения.** Позволяет сохранить здоровье. Программы отказа от курения способствуют профилактике заболеваний и инвалидизации. Способствуют активному долголетию.
- **Сокращение приема алкоголя.** Употребление алкоголя на рабочем месте может привести к различным медико-социальным и экономическим последствиям для работников и организаций. Поэтому в программы оздоровления рабочих мест важно включать меры, направленные на выявление лиц с риском пагубного потребления алкоголя и оказание им профилактической помощи.
- **Управление стрессом.** Стресс приводит к многочисленным проблемам со здоровьем, таким как депрессия, болезни сердца, диабет и ожирение. Программы здоровья на рабочем месте, которые помогают сотрудникам справляться со стрессом, могут улучшить их здоровье и благополучие.
- **Диспансеризация.** Профосмотры и своевременная вакцинопрофилактика – залог здорового активного долголетия сотрудников.

Здоровое население – главное богатство каждого государства!

Комплексный медицинский осмотр участников и инвалидов Великой Отечественной войны, вдов погибших и умерших участников войны

С 17 апреля 2023г. по 21 апреля 2023 г. в рамках приближающегося праздника Дня Победы в ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2» проходил комплексный медицинский осмотр участников и инвалидов Великой Отечественной войны, вдов погибших и умерших участников войны на дому. Пациенты были осмотрены на дому следующими специалистами: терапевтом, неврологом, окулистом, хирургом, оториноларингологом. Были сделаны электрокардиография, биохимические исследования крови. Пациенты были рады визиту специалистов, всем осмотренным были вручены подарки.























**Неделя популяризации
донорства крови (в честь Дня
донора в России 20 апреля)**

17 - 23 апреля

НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ДОНОРСТВА КРОВИ



 Служба
здоровья

20 апреля в России отмечается один из важных социальных праздников – Национальный день донора. Этот День посвящен, в первую очередь, самим донорам – людям, которые безвозмездно сдают свою кровь во благо здоровья и жизни совершенно незнакомых людей. Этот День посвящен также и врачам, которые проводят забор крови, контролируют санитарное состояние станций переливания крови, разрабатывают методики и аппаратуру, тщательно обследуют сдаваемые препараты.

Донорство крови основано на нескольких принципах:

- во-первых, это свободно выраженный добровольный акт;
- во-вторых, он может быть и безвозмездным, и платным;
- в-третьих, кровь и ее компоненты, применяемые в лечебных целях, могут быть получены только от человека;
- в-четвертых, донором крови может быть каждый дееспособный

гражданин в возрасте с 18 лет до 50 лет, прошедший медицинское обследование;

- в-пятых, взятие от донора крови допустимо только при условии, если здоровью донора не будет причинен вред.

Донорство – постоянный и бесплатный контроль здоровья!

Медицинское освидетельствование доноров включает опрос кандидатов для выявления противопоказаний к донорству, медосмотр. Многие острые и хронические заболевания (сифилис, ВИЧ-инфекция, вирусный гепатит, туберкулез, бруцеллез, туляремия, малярия, миокардит, язвенная болезнь, заболевания почек, аллергические болезни и др.) являются противопоказаниями к донорству. В период беременности, кормления ребенка, менструации, проведения профилактических прививок взятие крови у доноров также противопоказано.

Медицинское обследование донора перед сдачей крови и ее компонентов производится бесплатно (осмотр врачом - трансфузиологом, исследование состава и биохимических показателей крови).

Участие в донорском движении почетно и благодарно.

Донорство мотивирует граждан к здоровому образу жизни.

Для того чтобы стать донором, если у Вас нет противопоказаний нужно совсем немного – желание, около 2-х часов времени и соблюдение простых правил, изложенных ниже.

Правила подготовка к сдаче крови:

1. Старайтесь регулярно и сбалансировано питаться. Из рациона накануне сдачи крови необходимо исключить жирное, жаренное, острое, копченое, молочные продукты, яйца, масло. Рекомендуются – сладкий чай, варенье, хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, соки, морсы, компоты, минеральная вода, овощи, фрукты (кроме бананов);
2. Употребляйте повышенное количество жидкости;
3. Воздержитесь от употребления алкоголя за 72 часа до процедуры;
4. Воздержитесь от употребления аспирина, анальгина и лекарств, содержащих аспирин и анальгетики, за 72 часа до процедуры;
5. По возможности, воздержитесь от курения за час до процедуры;
6. Обязательно выспитесь!

Донор сдает физиологический объем крови ее компонентов, не являющийся кровопотерей. Максимально допустимое количество кроводач в году у мужчин 5 раз, у женщин – 4 раза. Перерыв между сдачей крови должен составлять не менее 60 дней.

Полное восстановление состава крови после сдачи происходит через 30-40 дней.

Чтобы состав крови быстрее восстановился, рекомендуется пить много жидкости – соки, чай. Необходимо правильное питание: в рационе донора всегда должен присутствовать белок, от которого зависит уровень гемоглобина в крови. Продукты, содержащие белок – мясо, рыба, свекла, гречка, чечевица, фасоль и все бобов. 

Плюсы донорства для здоровья:

- Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы, снижение риска развития инфаркта.
- Улучшение эмоционального состояния человека;
- Организм становится более адаптированным к кровопотерям;
- Самообновление всего организма.

Донорство-это долгая и здоровая жизнь!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

**Неделя подсчета калорий
проводится с 10 по 16 апреля**

10 - 16 апреля

НЕДЕЛЯ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ



Служба
здоровья

Переедание, избыточное потребление продуктов питания-одна из важнейших проблема современного человека.

Подсчет калорий – одно из самых эффективных и безопасных для организма способов сбросить лишний вес. Подсчет калорий дает объективную картину вашего рациона. Основным принципом рационального питания при ожирении является снижение калорийности суточного рациона до 1800 ккал в сутки для мужчин и 1500 кал для женщин. Суточная норма калорий-22 ккал на 1 кг.

Первым и наиболее простым шагом в снижении калорийности питания может быть уменьшение обычных для конкретного человека порций потребляемых блюд. Ведь каждый человек знает какую

порцию того или иного продукта он ест. Важно знать, что нельзя начинать свой путь к идеальному весу с резкого ограничения калорийности пищи и полного исключения любимых продуктов. В настоящее время установлено, что однообразный и невкусный рацион оказывает отрицательное воздействие на психику человека. При этом может быть раздражительность, беспокойство, плохой сон. **Запомните!** Чем выше степень ожирения, тем дольше продолжается период адаптации, т.е. ограничения калорийности и объема рациона должны быть постепенными. При таком плавном переходе организм не испытывает серьезного стресса и постепенно привыкает к гипокалорийному питанию. Голодание, резкое снижение калорийности и жесткие диеты усугубляют и так нарушенный обмен веществ. Снижение веса должно быть медленным: на 400-500г в неделю. Это идеальный темп потери «лишних» килограммов. Более быстрое похудение делает чрезвычайно трудным сохранение достигнутых результатов. Важно не забывать, что питание, направленное на похудение, должно обязательно сочетаться с увеличением физической активности. Достоверно доказано, что физическая нагрузка длительностью 30-40 минут, независимо от вида и характера упражнений в сочетании с правильным питанием ускоряет обмен веществ, активизирует процессы жиросжигания.

Так что же такое правильное питание?

Человеческий организм – это самый точный механизм во Вселенной. И чтобы этот механизм работал как часы, нужно задать ему верный режим. То есть, питание в одно и тоже время, каждый день одинаковое количество приемов пищи с учетом биологических ритмов: завтрак лучше всего усваивается, если он съеден в течение часа после пробуждения. А ужин не позднее, чем за 3 часа до сна. Количество приемов пищи 5-6 раз в течение дня, небольшими порциями. При этом режиме организм осуществляет подготовку к каждому приему пищи. Усваивание и переваривание пищи происходит полноценнее и быстрее.

Соответственно ускоряется процесс похудения. Все блюда желательно готовить в домашних условиях. Способы приготовления блюд: варка, тушение, запекание. Жареные продукты необходимо исключить или максимально ограничить. Также необходимо исключить из рациона сладкое и мучное. Хлеб ограничивается до 100 г в сутки, сахар до 50 г. Запрещается замена сахара подсластителями. Для того, чтобы создать чувство насыщения, в рационе увеличивается содержание продуктов с повышенным количеством пищевых волокон: сырых овощей, фруктов, зелени. Количество свежих овощей и фруктов должно составлять 400 г в сутки. Имея низкую калорийность, они создают требуемый объем и увеличивают чувство сытости. Содержание белка должно быть в пределах нормы. В качестве продуктов источников растительного белка оптимальны гречка, капуста, редис. Животные белки (до 150г/сутки) – это нежирные сорта мяса и рыбы. Свинина и мясопродукты ограничены. Суточное употребление жиров не более 40 г в сутки, из которых 20г должны быть растительные. Необходимо употреблять достаточное количество жидкости от 1 л до 2 л, в зависимости от состояния и наличия заболеваний. Уточнить необходимое количество жидкости поможет консультация с врачом или обследование в Центрах здоровья.

Снижение веса – это достаточно длительный процесс, поэтому в целом питание должно быть полноценным, а рацион достаточно объемным в основном за счёт низкокалорийных продуктов. При этом четко регламентированы списки разрешенных и запрещенных продуктов.

Разрешенные продукты:

– гречневая, ячневая, перловая, овсяная каши;

-нежирное мясо и рыба;

- творог и молочные продукты;

- сливочное масло 10-15г в день;

- подсолнечное, оливковое, льняное масло 15 -20мл в день;

- овощи, обогащенные клетчаткой: огурцы, кабачки, капуста, помидоры, редис, зеленый горошек, тыква, свекла, морковь;

- свежие фрукты: яблоки, груши, грейпфруты, не очень сладкие свежие ягоды;

- супы: овощные, рыбные, мясные; свекольники, щи, борщи;

- хлеб: ржаной, пшеничный, цельнозерновой, грубого помола 100 г в сутки;

- картофель, макароны из твердых сортов пшеницы до 200г в сутки;

- напитки: чёрный, травяной, зелёный чай; отвар шиповника, цикорий, кофе с молоком.

Запрещенные продукты:

- алкогольные напитки

- выпечка из дрожжевого, слоёного, песочного теста;
- сладкие кондитерские изделия, мороженое, конфеты, шоколад;
- пакетированный сок, лимонад, сладкие газированные напитки, квас, кисель;
- виноград, изюм, финики, инжир;
- жирное мясо;
- консервы;
- фастфуд;
- острые и жирные соусы, майонез, горчица, хрен;
- манка, белый рис;
- хлеб белый из муки высшего сорта, булочки.

Если вы страдаете от избыточного веса, эти два списка надолго станут вашими путеводителями в организации правильного питания.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья
