

Контролируйте свой вес по индексу массы тела (ИМТ)

ИМТ - отношение веса к росту, часто используется для классификации ожирения и избыточного веса.

Расчетная формула ИМТ:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг.)}}{\text{рост (м.)} \times \text{рост (м.)}}$$

Нижняя граница нормы ИМТ рекомендована ВОЗ - 20 мг/м². Вопреки прежним представлениям установлено, что жировая ткань не только служит энергетическим резервом, но и вырабатывает ряд необходимых для организма гормонов и других биологически активных веществ.

Менее
20

- следует набрать несколько килограммов (недостаток массы тела)

20-25

- вес в оптимальных рамках

25-30

- не помешало бы сбросить несколько килограммов (избыточная масса тела)

30-35

- ожирение 1 степени (лёгкое)

35-40

- ожирение 2 степени (умеренное)

40 и
более

- ожирение 3 степени (тяжёлое)

Существуют более точные способы определения норматива массы тела. Для оценки состояния здоровья при отклонении показателя ИМТ следует обратиться к врачу



Соблюдение принципов здорового питания - важное условие сохранения здоровья работающего населения и обеспечения трудового долголетия!

Изучить основы здорового питания вы можете также на еженедельных уроках Управления Роспотребнадзора по Тульской области «Здоровое питание – активное долголетие», размещаемых на сайте 71.rospotrebnadzor.ru



Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Тульской области

300045, г.Тула, ул. Оборонная, 114

Тел.: 8 (4872) 31-28-79

Управление Роспотребнадзора
по Тульской области

*Здоровое питание –
трудолюбивое долголетие*



*«Мы живем не для того, чтобы есть,
а едим для того, чтобы жить»*

*(древнегреческий философ
Сократ, 470-399 г. до н.э.)*

Национальным проектом Российской Федерации «Демография» поставлена задача достижения активного долголетия по усреднённому показателю до 67 лет. В числе путей решения по проекту названо одно из направлений - обеспечение здорового питания населения.

Здоровое питание в современных условиях вносит вклад в сокращение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, некоторых видов рака и ряда других заболеваний.

Питание работающего населения должно быть достаточным и полностью возмещать энергетические и пластические затраты организма.

Группы физической активности	Энерготраты в сутки (ккал)	
	Мужчины	Женщины
I – труд умственный	2100-2450	1800-2000
II – легкий физический	2500-2800	2100-2300
III – средней тяжести	2950-3300	2500-2600
IV – тяжёлый	3400-3850	2850-3050
V – особо тяжёлый	3750-4200	Не привлекаются

Организм взрослого человека в своём составе имеет 60-70% воды, 19,6% белков, 14,7% жиров, 4,9% минеральных веществ, 1% углеводов. Вода должна поступать в свободном виде или с напитками из расчёта 35-45 мл на 1 кг веса.

Рацион питания должен восполнять потребности организма в «строительном» и энергетическом материале.



Состав пищи должен содержать перечисленные ингредиенты с учётом возраста, пола и затрачиваемой энергии.

В рационе работающих должны быть сбалансированы белки, жиры и углеводы по массе 1:1:4, по энергетической ценности 15%:30%:55%.

При несбалансированном питании возможно отклонение массы тела в сторону уменьшения или в сторону увеличения веса.

Здоровое питание предусматривает выполнение некоторых рекомендаций:

- Ешьте меньше насыщенных жиров.
- Выбирайте молоко и молочные продукты с низким содержанием жира.
- Попробуйте регулярно есть рыбу, по крайней мере, раз в неделю.
- Ежедневно употребляйте овощи и фрукты.
- Регулярно ешьте блюда из содержащих крахмал и пищевые волокна продуктов – круп, макаронных изделий, картофеля и т.д.
- Ешьте меньше сахара.
- Избегайте чрезмерного употребления солёных продуктов. Заменяйте соль, где возможно, пряными овощами и специями.
- Старайтесь выпивать не менее 1,5 л жидкости в день.

