

Худея, рецепты блюд с низкой калорийностью должны быть на первом месте.

В день необходимо выпивать до 1,5 л чистой воды без газа.

### **«Мясо по-боярски»**

На сковородку наливается 15 г растительного масла, сверху нужно положить 180 г нарезанного репчатого лука. Третий слой – 350 г тонко нарезанных пластинок куриной грудки, сверху – 150 г шампиньонов, 170 г нарезанных кружочками помидоров. Все заливается 70 г майонеза и 180 г тертого сыра. Запекается в духовке 35-45 мин. Выход готового блюда – 1115 г. Его калорийность 1304 килокалории. То есть, скушав 100 г этого блюда, калорийность составляет 117 ккал.

### **Салат «Уганда»**

Состав: 100 г бананов, 25 г изюма, 50 г нежирной ветчины, 25 г овсяных хлопьев, 1/2 стакана сливок, 50 г лимона, листья салата. Изюм замачивают. Бананы нарезать ломтиками, смешать с овсяными хлопьями, изюмом и мелко нарезанной ветчиной. Сливки, натертую цедру лимона и лимонный сок перемешивают. Полученной заправкой поливают салат и дают постоять 30 мин. Подается на листьях салата. Масса полученного блюда – 412 г. Калорийность составляет 128,6 килокалорий в 100 г.

### **Овощное рагу с перцем и баклажанами**

Состав: 300 г помидоров, 1 головка лука, 300 г баклажанов, 300 г кабачков, 1 зеленый болгарский перец, 1 столовая ложка пшеничной муки, оливковое масло по вкусу.

Все овощи очищаются от кожицы, лук мелко нарезается, помидоры, баклажаны, кабачки – кубиками, перец – полосками. В сотейнике разогревается масло, добавляется лук и немного пассируется, добавляются помидоры и тушатся еще 5 мин. После этого складываются остальные овощи и готовятся 3 мин на среднем огне. Муку, соль смешать с небольшим количеством воды и добавить в овощи. Все хорошо перемешивается и тушится до готовности. Вес готового блюда – 995 г. Пищевая ценность — 26,7 килокалорий в 100 г блюда.

### **Низкокалорийный десерт с бананом**

Состав: 125 г нежирного йогурта, 200 г обезжиренного творога, 1 банан, любые ягоды, 1 чайная ложка какао. Творог заправить йогуртом, добавить порезанный банан и ягоды. Сверху можно присыпать какао или тертым шоколадом. В 100 г – 78 килокалорий.

Врач терапевт Выскубова С.А.

« ГАУЗ Городская поликлиника № 4»

## **Ожирение. Как правильно похудеть?**



**Ожирение** – хроническое, рецидивирующее заболевание которое характеризуется избыточным отложением жировой ткани в организме. Может быть самостоятельным заболеванием (первичное ожирение) или синдромом, развивающимся при различных поражениях центральной нервной системы и желез внутренней секреции (вторичное ожирение). Чаще ожирение возникает после 40 лет, преимущественно у женщин.

### **Идеальный вес**

Сколько килограммов надо сбросить? Вопрос далеко не праздный. Глупо гнаться за осиной талией. Так можно и

здоровью навредить, поэтому сбрасывать нужно действительно лишние килограммы.

Определить свой нормальный вес можно по формуле ИМТ-индексу массы тела. Разделите свой вес в кг на рост в метрах, возведенный в квадрат.

*В норме он от 18,5-24,5. Все что выше – патология.*

*Ожирение 1 степени ИМТ – 30,0-34,9;*

*2 степени ИМТ-35,0-39,9;*

*3 степени ИМТ-больше-40,0.*

Вес необходимо измерять утром, натощак. Пример: ваш вес 78 кг, рост 163см. Рост в квадрате в метрах  $1,63*1,63=2,6$   
Вес 78кг:  $2,6=30$ - ожирение 1 степени. Будем худеть!

**Худеем правильно-** перед тем как сесть на диету, сдайте необходимые анализы крови, выясните содержание сахара в крови, холестерина, триглицеридов. Сделайте УЗИ внутренних органов, если у вас имеются серьезные заболевания, **обязательно** посоветуйтесь с врачом, какие продукты и в каком виде вам разрешены, а какие нет. Из разрешенных продуктов и составляйте свое меню. Через три месяца повторите анализы, чтобы знать изменения в организме.

Разделите свои привычные 2-3 приема пищи на 5-6 приемов, чтобы уменьшить однократный объем принимаемой пищи и уменьшить количество потребляемых за один прием калорий содержащихся в еде. Объем пищи съедаемый за один раз должен быть **200-300 мл- 1-1.5 стакана.**

**Худеем медленно!** Главное- не спешить, рекорды здесь не нужны. Организм должен постепенно привыкнуть к новому стилю питания. Помните: очень важно продержаться первые 3-4 недели, чтобы организм адаптировался. Обязательно будут периоды, когда за неделю-две не уйдет ни одного килограмма, не паникуйте, так бывает у всех!

Если нарушите диету, на утро продолжайте ее строго соблюдать. Не голодайте, не пропускайте завтраки, обеды, ужины. Если голодны, перекусите сыром, яблоком, апельсином, орехами. Ужинать можно и после 18.00. Помните голодное брюхо к похуданию глухо! Принимайте витамины.

Контролировать вес достаточно один раз в неделю, утром натощак. Если за неделю вес снизился на 500-600 гр это очень хорошие результаты.

### **Держим вес!**

Главное в любой диете-не просто похудеть, а надолго-в идеале навсегда удержать новый вес. Если вы, сбросив лишний вес, на радостях начнете вновь поглощать каждый день торты, белый хлеб, сахар, пиво, словом вернетесь к прежнему режиму питания, то килограммы, увы, вернуться. Чудес не бывает. Поэтому диета должна стать для вас образом жизни. Тогда новый вес сохранится, здоровье станет лучше. Похудев, вы сможете есть практически все. Ограничивая только сладкое и мучное. Белый хлеб, картошка, пиво, бананы, чернослив, сахар должны быть на вашем столе очень редко.

### **Примерная диета на день для похудения**

#### Завтрак

Из 100 г овсяных хлопьев сварить кашу и добавить в нее ст. ложку изюма. Черный кофе или зеленый чай. Сахар не класть. 360 ккал.

#### Второй завтрак

Кефир 1% — 1 стакан, зерновые хлебцы – 2 штуки. 157ккал.

#### Обед

Отварить, запечь или стушить куриную грудку без кожи – 100 г, варенный рис – 100г, помидор – 1 штука, вода минеральная. 246 ккал.

#### Полдник

Йогурт без каких-либо наполнителей, 1,5% жирности – 125 г, киви – 1штука. 133 ккал.

#### Ужин

Мясо белой рыбы с овощным салатом, вода минеральная. 196 ккал.

Количество калорий за день – 1192.