

Многие россияне сейчас вынуждены находиться дома из-за угрозы распространения коронавирусной инфекции. В условиях самоизоляции у людей до минимума снижается двигательная активность, а частота походов к холодильнику с каждым днем растет в геометрической прогрессии. О том, как не набрать лишние килограммы, сидя дома, нам рассказали тульские специалисты.

Едим правильно и не толстеем



Рассказывает зав. гастроэнтерологическим отделением ГУЗ ТО «Тульская областная клиническая больница» Юлия Трошкина.

Самая элементарная рекомендация – это заранее продумать меню на неделю.

Постарайтесь сделать блюда как можно менее калорийными. Большинство салатов принято заправлять майонезом – замените его на сметану пониженной жирности.

Исключите из меню салаты, содержащие картофель.

Осторожнее надо быть со сладкими газированными напитками и алкогольными напитками, содержащими углекислоту (игристые вина), поскольку она стимулирует аппетит, и не лучшим образом влияет на органы пищеварения.

Например, в соответствии с новыми научными рекомендациями пациентам, страдающим подагрой или мочекаменной болезнью, разрешается выпивать в день до 150 граммов качественного красного сухого вина, хотя раньше алкоголь для них был под запретом. И надо ограничивать морепродукты!

Но надо помнить, что любой алкоголь стимулирует аппетит. И чем крепче напиток, тем больше в нем калорий. Если вы не хотите во время застолья выглядеть белой вороной и при этом не хотите поправиться, то можно разбавить вино пополам с водой.

Разгрузочные дни каждому человеку подбираются индивидуально, в зависимости от возраста, пола, образа жизни, вкусовых привычек, переносимости продуктов, сопутствующих заболеваний и даже времени года! Даже с разгрузочными днями нельзя шутить...

Не есть после шести – неправильно! Особенно если спать вы ложитесь за полночь. Заставлять организм испытывать стресс на протяжении более 8 часов очень жестоко. И все, что вы съедите на следующий день, организм усвоит не просто на сто процентов – даже яблоко будет переработано не как обычное яблоко, а углеводы из него

Убираем карантинный излишек

отложатся в виде жиров. Так устроен наш организм: он мстит за неправильное к нему отношение.

Безопасных диет нет! Тем более их нет в Интернете. Мы же через Интернет не лечимся от инфаркта и не делаем сами себе операции! Диетология – наука о питании, а специалист, сведущий в ней – врач-диетолог – специалист с высшим медицинским образованием. Соответственно грамотное лечение избыточного веса может назначить только врач! Не занимайтесь самолечением!

Лишний вес это не шутки



Рассказывает зав. эндокринологическим отделением ГУЗ ТО «Тульская областная клиническая больница» Ирина Попитченко.

Последствиями ожирения является целый круг болезней. Чем больше вес у человека, тем больше новых заболеваний присоединяется к нему одно за другим, тем больше происходит метаболических нарушений в организме. Возникает сахарный диабет и гипертоническая болезнь, что увеличивает риск атеросклероза и его последствий – сердечно-сосудистых катастроф. Также ожирение приводит к перегрузке опорно-двигательного аппарата, позвоночника, суставов, к возникновению заболеваний желудочно-кишечного тракта, варикозного расширения вен. Возрастает риск онкологических заболеваний, снижается репродуктивная функция у мужчин и женщин. И в конечном итоге снижается не только продолжительность, но и качество жизни человека.

Наличие лишнего веса можно определить по окружности талии. Для мужчин нормой является показатель не более 92 см, для женщин – не более 80 см. Превышение данных цифр свидетельствует о наличии лишнего жира в области живота; это наиболее опасный вид жира – «внутренний» жир, из которого в кровь выделяется множество патологических субстанций. Рассчитаем индекс массы тела. Формула для расчета очень простая: вес в килограммах нужно разделить на рост в метрах в квадрате (т.е. вес дважды разделить на рост). Если получится цифра 25 и более – это избыток веса, если 30 и более – ожирение.

Для снижения веса нужно есть, а не голодать. День нужно обязательно начинать



с завтрака; принимать пищу – 4-5 раз в сутки (чтобы перерыв между едой не превышал 3-4 часа), т.е. помимо завтрака, обеда и ужина – обязательно два небольших перекуса. Цель перекуса – дать организму небольшое количество энергии и «показать», что пища поступает регулярно и нет голода. Тогда обмен веществ ускорится, и это способствует снижению веса. Основой завтрака, обеда и ужина являются медленные углеводы (цельнозерновые крупы, макароны из твердых сортов, бобовые продукты); если используется картофель или рис – то необходимо добавить достаточное количество клетчатки (свежие овощи, зелень или отруби), чтобы превратить данные продукты в медленные углеводы. К гарниру можно добавлять небольшие количества мясных, рыбных продуктов небольшой жирности, причем чаще нужно использовать рыбу. Хлеб нужно использовать только зерновой или отрубной (не более 1-2 кусочков с гарниром, а при небольшой физической нагрузке можно его и не брать). Молочные продукты также можно использовать в ежедневном рационе, но выбирать их с меньшей жирностью и в разумных количествах. В процессе приготовления пищи нужно использовать как можно меньше жиров, соли и сахара; по возможности – как можно реже жарить (лучше использовать пароварку или мультиварку). Также необходимо поддерживать определенный уро-

вень физической нагрузки (сейчас по ТВ и в Интернете множество различных домашних тренировок). Выпивать в сутки не менее 1.5 л чистой воды. Перед каждым приемом пищи за 30 мин до еды нужно выпивать по 1 стакану воды. Это снижает аппетит, и объем потребляемой пищи будет меньше, что также способствует похудению. И, что очень важно, для активного метаболизма питательных веществ в клетках нашего организма необходимо достаточное количество воды. Вода – это жизнь! И сделать правилом полноценный 8 часовой сон, важно ложиться не позднее 23.00.

Хочется еще упомянуть слова нашего известного писателя-врача Антона Павловича Чехова: «Если вы встали из-за стола с чувством голода, то вы наелись; если с чувством сытости – то вы переели; если с чувством переизбытка – то вы отравились». Будьте здоровы!

ТУЛЬСКАЯ ОБЛАСТНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА

ЦЕНТР РЕАБИЛИТАЦИИ

Приглашаем на амбулаторное и стационарное лечение!

- Амбулаторные программы «КОРРЕКЦИЯ ВЕСА»
- Медицинские программы: «АНТИСТРЕСС», «ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ», «ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК», «ДЫШИ ЛЕГКО»
- Программа помощи от табакокурения
- УДАРНО-ВОЛНОВАЯ ТЕРАПИЯ

Ждем вас по адресу: **www.medic.tula.ru**
г. Тула, ул. Яблочкова, 1а, тел.: (4872) 48-65-65, 48-65-11

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ И ПОБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

ГУЗ «Тульский областной перинатальный центр»

СПЕКТР УСЛУГ:

- Комплекс мероприятий для подготовки к беременности
- Диагностика и лечение бесплодия
- Индивидуальное ведение беременности
- Ведение беременных высокого риска
- Диагностика и лечение различной акушерской патологии и патологии плода
- Подготовка к родоразрешению
- Ведение родов, в т. ч. высокого риска

Реклама

г. Тула, 2-й проезд Гастелло, 19.
(4872) 48-23-96

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Тульская городская клиническая больница скорой медицинской помощи им. Д. Я. Ваныкина

Поликлиническое отделение для взрослых оказывает услуги:

- УЗ диагностика • Рентген • Врач-маммолог • Врачи различных специальностей • Функциональная диагностика • Стоматология • Гинекология
- Водительская комиссия • Комиссия на право владения оружием • Лабораторная диагностика, анализы

ЛЕЧЕНИЕ В ТОКСИКОЛОГИЧЕСКОМ ОТДЕЛЕНИИ НА ПЛАТНОЙ ОСНОВЕ:
пребывание в палате повышенной комфортности, профессиональное снятие интоксикации.
Адрес: г. Тула, ул. Первомайская, 13, корпус № 3

(4872) 33-48-12, 35-36-26 ул. Смидович, 12

Профилактическое обследование в Центре здоровья - БЕСПЛАТНО

(4872) 25-29-39 отделение токсикологии
дополнительный 331 Первомайская, д. 13

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

ЗФМЕД+

Лиц. №ЛО-71-01-000266 от 21.08.2009г. ООО «ЗФМЕД» РЕКЛАМА.

НАРКОЛОГИЯ (зависимость от алкоголя)
полный спектр услуг

ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР

ТЕРАПИЯ (терапевт) (зависимость от алкоголя)
полный спектр услуг

Дополнительная информация по телефону.

8-903-840-59-97, (4872) 38-59-97

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА