



ЧТО ТАКОЕ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ОЖИРЕНИЕ?

Ожирение – увеличение массы тела за счёт чрезмерного накопления жировой ткани.

ЧТО ВЫЗВАЕТ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ОЖИРЕНИЕ?

Основная причина ожирения и избыточного веса – энергетический дисбаланс, при котором калорийность рациона превышает энергетические потребности организма. Во всем мире отмечаются следующие тенденции:

- рост потребления продуктов с высокой энергетической плотностью и высоким содержанием жира;
- снижение физической активности в связи со все более сидячим характером многих видов деятельности, изменениями в способах передвижения и возрастающей урбанизацией.

ЧТО ТАКОЕ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА?

Индекс массы тела (ИМТ) – простое отношение массы тела к росту, используемое для диагностики ожирения и избыточного веса у взрослых.

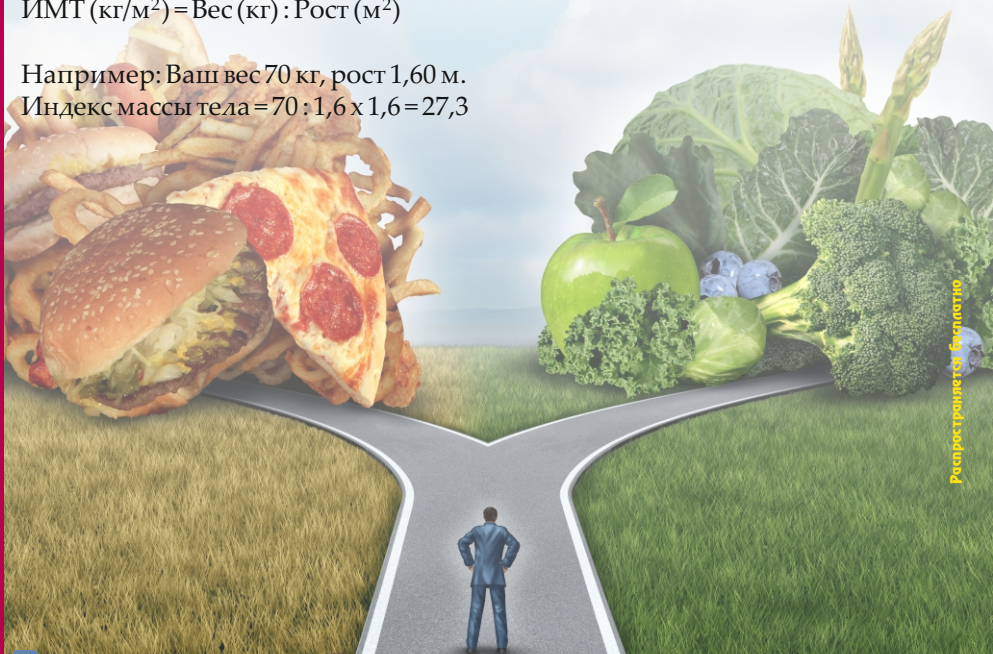
КАК РАССЧИТЫВАЕТСЯ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА?

Индекс массы тела рассчитывается как отношение массы тела в килограммах к квадрату роста в метрах ($\text{кг}/\text{м}^2$).

$$\text{ИМТ} (\text{кг}/\text{м}^2) = \text{Вес} (\text{кг}) : \text{Рост} (\text{м}^2)$$

Например: Ваш вес 70 кг, рост 1,60 м.

Индекс массы тела = $70 : 1,6 \times 1,6 = 27,3$



Репродуцируется бесплатно



<https://vk.com/nspgid>



<https://www.facebook.com/NCPHLD/>



https://www.instagram.com/be_healthy_kz/

<https://www.youtube.com/channel/UCa1Zap4faCEuHOvUBIFZVg>

WWW.HLS.KZ

КАК ИНТЕРПРЕТИРОВАТЬ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА?

Индекс массы тела



19-24,9
кг/м²

Нормальная
масса тела

25-29,9
кг/м²

Избыточная
масса тела

<30
кг/м²

Ожирение

КАК ИЗМЕРИТЬ ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ (ОТ)?

Расположите сантиметровую ленту на уровне между нижним краем реберной дуги и верхним краем подвздошного гребня тазовой кости:

- выдохните и расслабьтесь (не втягивайте живот);
- убедитесь, что измерительная лента лежит плотно, но не стягивает кожу;
- измерьте показания;
- сравните свой результат с данными (таблица 1).

Таблица 1

Женщины	Значение окружности талии	Мужчины
<80	в пределах нормы	<94
>88	признак ожирения	>102

КАКОВЫ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА И ОЖИРЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

Избыточная масса тела / ожирение являются одним из основных факторов риска:

- сердечно-сосудистых заболеваний (главным образом, болезни сердца и инсульт);
- диабета;
- нарушений опорно-двигательной системы;
- онкологических заболеваний (рак молочной железы, яичника, предстательной железы, толстой кишки и др.).

КАК МОЖНО УМЕНЬШИТЬ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС / ОЖИРЕНИЕ?

- ограничить калорийность своего рациона за счет снижения количества потребляемых жиров и сахаров;
- увеличить потребление фруктов и овощей, а также зернобобовых, цельных злаков и орехов;
- вести регулярную физическую активность (от 150 до 300 минут (2,5-3 часа) в неделю для взрослых).





АРТЫҚ САЛМАҚ ЖӘНЕ СЕМІЗДІК ДЕГЕНІМІЗ НЕ?

Семіздік – май тіндерінің артық жиналуынан дене салмағының артуы.

АРТЫҚ САЛМАҚ ПЕН СЕМІЗДІКТІҢ СЕБЕПТЕРІ ҚАНДАЙ?

Семіздік пен артық салмақтың басты себебі — ас үлесінің құнары ағзаның қуаттық қажеттілігінен артық болатын үйлесімсіздік. Әлемде мынадай беталыстар байқалады:

- құнары жоғары және майлы азық-түлікті тұтынудың өсуі;
- көптеген қызмет түрлерін отырып істеуге, қозғалыс тәсілдерінің өзгеруі мен қалалануға байланысты дене белсенділігінің төмендеуі.

ДЕНЕ САЛМАҒЫ ИНДЕКСІ (ДСИ) ДЕГЕНІМІЗ НЕ?

Дене салмағы индексі (ДСИ) – ересектерде семіздік пен артық салмақты анықтауға қолданылатын бойға дене салмағының қарапайым қатынасы.

ДЕНЕ САЛМАҒЫ ИНДЕКСІ (ДСИ) ҚАЛАЙ ЕСЕПТЕЛЕДІ?

Дене салмағы индексі дене салмағы килограммның бойдың метрмен (кг/м²) қатынасын есептейді.

$$ДСИ (кг/м^2) = \text{Салмақ (кг)} : \text{Бой (м}^2\text{)}$$

Мысалы: Сіздің салмағыңыз 70 кг, бойыңыз 1,60 м.

$$\text{Дене салмағы индексі} = 70 : 1,6 \times 1,6 = 27,3$$



Тегін таратылады



<https://vk.com/nsphtd>



<https://www.facebook.com/NCPHLD/>



https://www.instagram.com/be_healthy_kz/

<https://www.youtube.com/channel/UC612zp4faCEuHOvUBIFZVg>

WWW.HLS.KZ

ДЕНЕ САЛМАҒЫ ИНДЕКСІН (ДСИ) ҚАЛАЙ ТҮСІНУГЕ БОЛАДЫ?

ДЕНЕ САЛМАҒЫ ИНДЕКСІ



19-24,9
кг/м²

Қалыпты дене
салмағы

25-29,9
кг/м²

Артық дене
салмағы

<30
кг/м²

Семіздік

БЕЛ КӨЛЕМІН (БК) ҚАЛАЙ ӨЛШЕУ КЕРЕК?

Сантиметрлік бауды қабырға доғасының асты мен мықынның жоғары жағындағы аралық деңгейде ұстаңыз;

- ауа шығарып, өзіңізді бос ұстаңыз (ішіңізді тартпаңыз);
- өлшейтін баудың толық тиіп, бірақ денені қысып тұрмағанына көз жеткізіңіз;
- көрсеткішті өлшеніз;
- мәліметтер бойынша өз нәтижеңізді салыстырыңыз (1 кесте)

1 кесте

Әйелдер	Бел көлемі	Ерлер
<80	қалыпты	<94
>88	семіздік белгісі	>102

СЕМІЗДІК ПЕН АРТЫҚ САЛМАҚТЫҢ ДЕНСАУЛЫҚҚА КӨП ТАРАЛҒАН САЛДАРЫ ҚАНДАЙ?

Артық дене салмағы / семіздік басты қауіп-қатерлердің бірі болып табылады:

- жүрек-қантамыр аурулары (ең бастысы, жүрек ауруы мен инсульт);
- қант диабеті;
- қимыл-тірек жүйесінің бұзылуы;
- онкологиялық аурулар (сүт безі, аналық без, қуықасты безі, тоқ ішек обыры және т.б.).

АРТЫҚ САЛМАҚ ПЕН СЕМІЗДІКТІ ҚАЛАЙ АЗАЙТУҒА БОЛАДЫ?

- тұтынылатын май мен қанттың көлемін төмендете отырып, ас үлесінің құнарын шектеу;
- жемістер мен көкөністерді, сондай-ақ бұршақ дәнділер, астық дақылдар мен жаңғақтарды тұтынуды арттыру;
- тұрақты дене белсенділігімен айналысу (ересектер үшін аптасына 150-ден 300 минутқа дейін (2,5-3 сағат)).

