



йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.

- Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.
- Ешьте меньше соли. Используйте меньше соли при приготовлении пищи и не досаливайте готовые блюда. Копчёные, консервированные продукты содержат много соли.
- Приготовление блюд на пару, выпечка и кипячение поможет уменьшить количество жира, масла, соли и сахара.
- Не злоупотребляйте алкоголем, откажитесь от курения.
- Никогда не пере едайте. Прибавка 1 кг лишнего веса в среднем повышает артериальное давление на 1-2 мм РТ. ст.

Стратегии достижения
здорового веса:

- уменьшение потребности жиров и сахара;
- увеличение потребления овощей и фруктов;
- Повышение физической активности

Здоровый вес = здоровое питание + физическая активность

Увеличить умеренную физическую нагрузку (быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде, танцы) – 30 минут в день 5 дней в неделю.

Помните, что заниматься регулярной физической активностью необходимо в соответствии с возрастом и состоянием здоровья.

Перед началом занятий обязательно проконсультируйтесь с врачом.



БУЗ ВО «Вологодская
городская поликлиника №3»



СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ОЖИРЕНИЕ



Ожирение относится к факторам риска сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), а наличие ожирение у больных ишемической болезнью сердца (ИБС) способствует её прогрессированию и повышению смертности.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ОЖИРЕНИЯ

- ❁ **Одышка.** Первый симптом, который возникает у людей с ожирением.
- ❁ **Боли в сердце.** Перерождение мышечных тканей сердца и замещение их жировыми клетками приводит к нарушению сердечного ритма.



- ❁ **Аритмия.** Сбои сердечного ритма становятся причиной тахикардии, экстрасистолии, повышения артериального давления.

РИСКИ ОЖИРЕНИЯ СО СТОРОНЫ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

1. повреждение сосудов (атеросклероз)
2. Инсульт.
3. Инфаркт миокарда.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

- ❁ снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний;
- ❁ позволяет поддержать артериальное давление и холестерин на нормальном уровне;
- ❁ позволяет поддерживать здоровый вес;

- ❁ позволяет лучше выглядеть и хорошо себя чувствовать.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- ❁ Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых – продукты растительного происхождения, а не животного.
- ❁ Ешьте хлеб из твёрдых сортов пшеницы, зерновые продукты, макаронные изделия, рис или картофель.
- ❁ Ешьте не менее 400 г в день разнообразных овощей и фруктов, лучше в свежем виде.
- ❁ Контролируйте поступление жира с пищей. Заменяйте животный жир на растительный.
- ❁ Заменяйте жирное мясо и мясные продукты (мясная нарезка, колбасные изделия, мясные полуфабрикаты) фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом.
- ❁ Употребляйте молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу,