Займемся математикой?

Над дамами, вечно сидящими на диетах, многие подсмеиваются: мол, неужели нет в жизни вещей более важных? Однако вес – это не одна только привлекательная внешность.

Как отмечают врачи, избыточная масса тела может приводить к различным заболеваниям и патологическим состояниям. Он влияет на здоровье спины и суставов ног, женскую репродуктивную систему, работу сердца и сосудов, может спровоцировать развитие диабета и даже некоторых видов рака.

Еще при лишнем весе мы страдаем отдышкой и меньше двигаемся, реже бываем на свежем воздухе, хуже спим и как результат – ходим с плохим настроением. А в потенциале рискуем даже заболеть депрессией.

Вот так всего лишь какие-то лишние килограммы влияют на здоровье!

«Конечно, информационное пространство полнится советами по снижению веса. Зачастую, очень далекими от реальности, – говорит Егор Черкасов, заведующий отделением медицинской профилактики поликлиники №1. – Все эти курсы от коучей из социальных сетей, непонятно кем составленные диеты, основанные то на группе крови, то вовсе на знаке зодиака. Понятно, хочется найти волшебный способ решить проблему без вложения времени и труда. Но так не бывает! Настоящий способ снизить вес основан на простом и понятном принципе – необходимо потреблять меньше, чем тратишь. А для этого нужно считать калории».

Как объясняет Егор Витальевич, сейчас не обязательно даже считать цифры самостоятельно – есть множество доступных калькуляторов. Главное, придерживаться правил потребления пищи: на завтрак не больше 35% от дневной нормы, на обед не больше 35% процентов от дневной нормы, полдник – 10% и ужин – 15%.

«Только не забывайте, что помимо калорийности пищи есть еще её состав. Не пренебрегайте белками и жирами в пользу углеводов. А лучше, начиная следить за весом, проконсультируйтесь с врачом», – отмечает специалист.

Дарья Ровбут, пресс-служба городской поликлиники №1