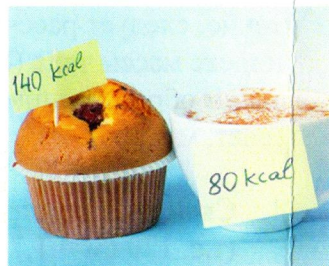


Каковы нормы средней суточной калорийности еды?

Не менее 1200 ккал у женщин и 1500 ккал у мужчин. **6**

Очень низкокалорийная – 800 ккал и ниже, называется разгрузочно-диетической и применяется в виде разгрузочных дней.



Как сократить калорийность суточного рациона?

Следует уменьшить калорийность Вашего суточного рациона на одну пятую часть, т.е. на 20%. Это и есть рекомендуемая для Вас калорийность суточного рациона. **7**



Внимание! Уменьшение калорийности рациона до величины ниже 1200 ккал в сутки опасно для здоровья!

Каковы общие принципы здорового питания?

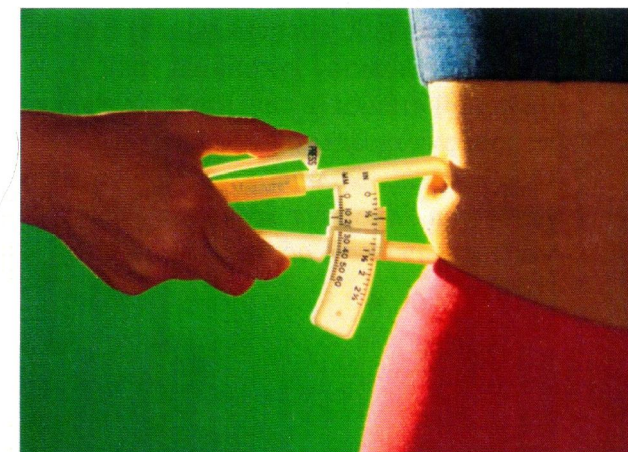
- ❖ Небольшой объем еды (250-300 г – на один прием).
- ❖ Частый дробный прием пищи (4-6 раз в день), последний прием пищи не позднее, чем за 3 часа до сна.
- ❖ Потребление жидкости в среднем по 30-40 мл на кг массы тела (вода, чай, соки, компот из сухофруктов, отвар шиповника).

8



*МБУЗ «Городской центр медицинской профилактики»
города Ставрополя, Кафедра организации
здравоохранения, экономики и социальной работы
СтГМУ, тел./факс: 38-38-94
Авторы: д.м.н. Амлаев К. Р.
Хорошилова Е. Ю.
Койчуева С. М.
Белоха В. А.*

Азбука пациента



9

Профилактика ожирения

10

