**Неправильное питание – причина серьёзных заболеваний**

Специалисты напоминают, что более трети хронических заболеваний у человека связаны с неправильным питанием. Ожирение является одной из причин развития таких болезней как: атеросклероз**,** ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, сахарный диабет, аллергии, опухолевые заболевания кишечника.

Как определить, необходимо ли Вам расстаться с лишними килограммами? Для этого используется расчёт ИМТ (массу в килограммах разделить на рост (м) в квадрате). Тем, у кого ИМТ составляет ниже 25, можно не волноваться, у кого выше, следует позаботиться о своём здоровье (ИМТ 26-29 – избыточная масса тела, 30-39 – ожирение, более 40 – экстремальное ожирение).

Расчёт ИМТ даёт приблизительную оценку и не учитывает многие важные факторы (возраст, пол, телосложение). Более высокой точностью отличается компьютерная методика определения количества жировой, мышечной, клеточной ткани, воды в организме.

Что же делать, если ИМТ говорит о том, что пора снизить вес и тем самым предотвратить риск развития опасных заболеваний? Прежде всего, необходимо знать, что различные способы снижения веса таят определённые опасности.

**Лекарственные средства**, подавляющие аппетит, воздействуют на определённые центры головного мозга. Чувство голода подавляется, вплоть до полного исчезновения, но появляются побочные эффекты – нервозность, раздражительность, расстройство сна, сердечно-сосудистой системы, повышение артериального давления, зависимость, авитаминоз.

**Мочегонные средства** (таблетки или чаи) заставляют организм терять большое количество воды и важных для обмена веществ минеральных солей. Связанная с этим потеря веса не имеет ничего общего с уменьшением объёма жировой ткани. Побочные эффекты – слабость, утомляемость, расстройство сердечно-сосудистой системы, нарушения сердечного ритма.

**Слабительные средства** вызывают ускоренное прохождение пищи по желудочно – кишечному тракту. При этом нарушается всасывание жизненно важных витаминов и питательных веществ. Побочные эффекты – привыкание, воспалительные заболевания кишечника, запоры, повышение артериального давления, мышечная слабость, повышение риска развития рака кишечника.

**Средства, воздействующие на обмен веществ**, например, йодсодержащие препараты из морских водорослей, приводят к повышению выработки гормонов щитовидной железы и к повышению энергозатрат. Вторжение в гормональное равновесие организма опасно, особенно для людей с заболеваниями эндокринных органов.

**Экстремальные дие**ты с радикальным ограничением калорийности пищи (вплоть до полного голодания) приводят к потере не жировой ткани, а мышечной и массы клеток жизненно важных органов. Побочные эффекты – опасные нарушения сердечного ритма, слабость, дефицит витаминов и минеральных веществ. Особенно неблагоприятно голодание для пожилых людей, подростков, а также при заболеваниях печени, почек, лёгких, головного мозга, нервной системы, при приёме определённых лекарств, частых стрессах, курении.

**Если Вы хотите, не нанося себе вреда, улучшить свой самочувствие и уменьшить лишние килограммы, постарайтесь соблюдать следующие правила:**

- пить не менее 2-х литров некалорийных напитков в сутки, исключить колу и другие лимонады;

- уменьшить потребление жареных блюд, для жарки использовать растительное масло;

- не есть видимый жир на мясе, кожу птицы, сало, жирный сыр, яичные желтки;

- избегать продукты, богатые «замаскированными» жирами: майонез, соусы, орехи, шоколад, мороженое, кондитерские изделия;

- покупать молочные продукты (йогурт, творог, молоко) жирностью не более 1.5%;

- есть большое количество сырых овощей (500 гр в сутки);

- есть медленно, тщательно пережёвывать пищу;

- есть только 3 раза в день и не «перекусывать»;

- никогда не есть, смотря телевизор, за компьютером или за работой;

- не есть перед сном;

- повысить энергозатраты – ездить на велосипеде, гулять перед сном.