

# Узнайте, страдаете ли вы ожирением



ФОТО: GOOGLERU

Массу тела в килограммах разделите на рост в метрах, возведённый в квадрат. Полученные данные сверьте с международными стандартами ИМТ (индекс массы тела).

Стандарт разработан для обычных людей и не включает в себя спортсменов, у которых из-за повышенной мускульной массы ИМТ будет всегда выше нормы.

## Показатели ИМТ для женщин

меньше 19 – недостаточная масса тела  
19 - 24 – нормальная масса тела  
24 - 30 – избыточная масса тела  
30 - 40 – ожирение  
выше 40 – сильное ожирение

## Показатели ИМТ для мужчин

меньше 20 – недостаточная масса тела  
20 - 25 – нормальная масса тела  
25 - 30 – избыточная масса тела  
30 - 40 – ожирение  
выше 40 – сильное ожирение

## ТОП – 10

# Продукты для снижения веса

Всем известно, чтобы обрести стройность, следует не только пересмотреть режим питания, но и знать, что существует ряд продуктов, способствующих похудению и ускоряющих процессы сжигания жира в организме.

Представляем вам список из десяти продуктов, способствующих похудению.

### 10 место: нежирный творог

Это низкокалорийный продукт, богатый белками, которые обеспечивают питание мышц. Наше тело так устроено, что жир и мышцы расходуют разное количество энергии в состоянии покоя, и жир в этой гонке явно проигрывает! Избегая употребления белков, вы только осложните себе задачу и будете худеть гораздо медленнее.

### 9 место: яблоки

Яблоки богаты калием и железом и низкокалорийны. Они помогают выводу лишней жидкости из организма. Съедая по яблоку в день, вы нормализуете обмен веществ. Отдавайте предпочтение зеленым сортам – они содержат меньше сахара.

### 8 место: йогурт

Йогурт – это еще один продукт, без которого невозможно представить ни одну диету. Богатый бифидобактериями и живыми лактокультурами, он улучшает пищева-

варение. Отдавайте предпочтение нежирным натуральным йогуртам с минимумом вкусовых добавок и сахара.

### 7 место: корица

Эта приправа с древних времен известна как регулятор веса. Добавляя в чай крупицу корицы, вы укрепите стенки кишечника и поможете самоочищению организма.

### 6 место: кефир

Это еще один кисломолочный продукт, любимый диетологами всего мира. Выпивая два стакана кефира в день, вы будете худеть на 500 грамм в месяц!

### 5 место: овсяные хлопья

Овсянка богата микроэлементами и минералами, необходимыми для нормальной жизнедеятельности организма. Овсяные хлопья – это сложный углевод, на переработку которого организму требуется дополнительная энергия. Это идеальный завтрак, но стоит помнить, что чудотворным эффектом обладают только цельнозерновые хлопья.

### 4 место: лимон

Лимон – богатейший источник витамина С, содержит в себе лимонную кислоту, ускоряющую обмен веществ. Добавляя в стакан воды несколько капель лимонного сока, вы будете худеть гораздо быстрее!

### 3 место: клубника

Эта любимая многими ягода низкокалорийна, она содержит в себе целый витаминный комплекс. Благодаря косточкам, клубника очищает кишечник и выводит шлаки.

### 2 место: зеленый чай

Зеленый чай прекрасно тонизирует организм, являясь природным антиоксидантом. Две чашки зеленого чая не только взбодрят вас, но и сожгут 50 калорий!

### 1 место: грейфрут

Самый эффективный продукт для сжигания жира. Важно помнить, что не стоит избегать горечи, именно она способствует похудению.

Анна СИМОНОВА

Рецепт для желающих похудеть на стр. 14

# А как в вашем обществе относятся к ожирению?

## Австралия, Салли-Энн Арро, 37 лет, учитель

Некоторые считают, что тучные женщины выглядят необщительными и глупыми. Я не знаю, почему это так, но мне кажется, что полные женщины комплексуют из-за своего веса. Они недостаточно умны, чтобы не обращать на это внимание. И я предполагаю, что такой комплекс влияет на их возможности, например при устройстве на работу.



## Болгария, Дилиана Коева, 27 лет, разработчик Интернет-приложений

В Болгарии ожирение – серьёзная проблема, особенно среди молодежи. По статистике, наша страна занимает шестое место в Европе по ожирению. Хотя население не очень хорошо информировано в этом вопросе, но все же мы видим некоторое улучшение в сторону здорового образа жизни. Мода на диеты, их эффект «пинг-понга» и все проблемы, которые сопровождают такие диеты, постепенно исчезают. Диета теперь заменяется спортом и здоровыми комбинациями различных типов пищи.



## США, Стефани Силс, 28 лет, продавец книг

Я думаю, что людей судят по их весу, и люди с избыточным весом подвергаются дискриминации. Я надеюсь, что ситуация начинает меняться. Различные «размеры» теперь появляются и в Голливуде. Я думаю, что это один из последних оставшихся в обществе предрассудков.



## Перу, Мария Норьега, 36 лет, аспирант

В моём обществе считают, что это болезнь. Один из членов моей семьи страдает ожирением, ей 42 года и она весит 97 килограммов. Я вижу, что она не может жить нормальной жизнью, хотя имеет хороший заработок. Доктор сказал ей, что у неё могут развиваться заболевания печени, диабет, артрит, и все это результат её ожирения. Моя семья очень беспокоится за неё.



## Испания, Пабло Элекспуру Экман, 47 лет, предприниматель

Эта проблема появилась и в Испании, хотя ко мне, как вы можете видеть, это не относится. Таков результат изменения нашего традиционного образа питания – известной средиземноморской диеты. Благодаря предупреждениям врачей и органов власти, люди стали более серьёзно относиться к этой проблеме, но быстрый темп современной жизни и недостаток времени мешает нормально питаться.



## Чили, Марта Бухард, 34 года, продавец

Ожирение – очень тревожный сигнал, потому что оно портит жизнь людей. Здесь, в Чили, двое из трёх человек имеют избыточный вес. Это происходит, главным образом, из-за плохого питания, фрукты и овощи сейчас едят в небольших количествах и редко... Реклама постоянно продвигает фаст-фуд, в котором много калорий, низкое содержание витаминов и очень мало белка. Более того, в школах или вблизи них есть много киосков, предлагающих конфеты и другие сладости. Похоже, кампании, ориентированные на ликвидацию ожирения, недостаточно эффективны, чтобы устранить это реальное бедствие.

