



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.**

Стратегия достижения здорового веса:

- уменьшение потребления жиров и сахара;

- увеличение потребления овощей и фруктов;

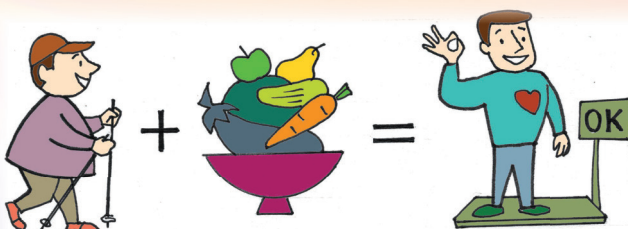
- повышение физической активности.

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.



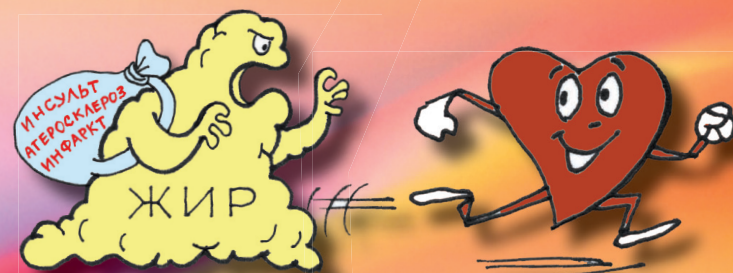
Консультации при нарушении обмена веществ и связанным с ним ожирением, способами коррекции массы тела можно получить в центрах здоровья, кабинетах/отделениях медицинской профилактики поликлиник по месту жительства.

Издано в соответствии Плана мероприятий по совершенствованию системы оказания медицинской помощи больным сосудистыми заболеваниями на 2018–2020 гг.

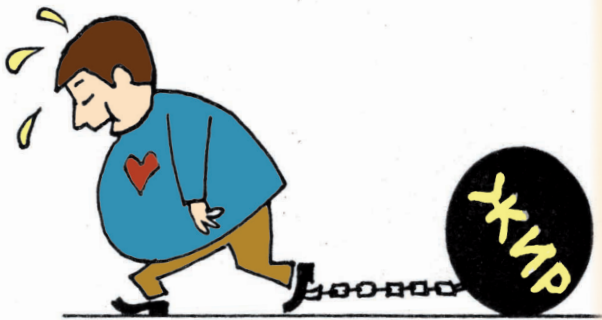
Отпечатано: ООО «Фаворит», 394036, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Трудовая, дом 50/10.
Заказ № 213-238. Рис. Е.В. Шориной. Тираж: 200 000 экз.
Отпечатано 26.11.2018. Распространяется бесплатно.



СПб ГКУЗ
«ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»



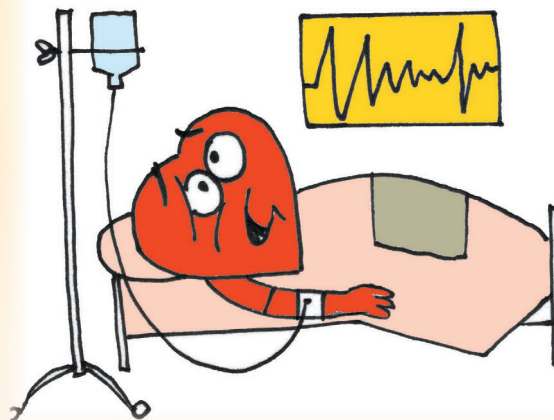
СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ОЖИРЕНИЕ



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

Основные риски ожирения

- **Одышка.** Первый симптом, который возникает у людей с ожирением.
- **Боли в сердце.** Перерождение мышечных тканей сердца и замеще-



ние их жировыми клетками приводит к нарушению сердечного ритма.

- **Аритмия.** Сбои сердечного ритма становятся причиной тахикардии, экстрасистол, 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 поддерживать 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 твердых 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,

