**Как поддерживать нормальный вес**.

Вес зависит от вашего роста, конституции и пола. Один из лучших способов посчитать ваш здоровый вес – узнать индекс массы тела (ИМТ), поделив ваш вес, выраженный в килограммах, на  рост (выраженный в метрах) в квадрате. Идеальный ИМТ  находится между 18,5 и 24,9.

При ИМТ, превышающем 27, вы имеете высокий риск появления различных заболеваний, а при ИМТ выше 29,9 вам следует серьёзно заняться своим здоровьем.

Другой способ проверить, здоровый ли у вас вес – измерить талию. Женщины с окружностью талии более 88 см и мужчины с окружностью более 102 см рискуют приобрести проблемы со здоровьем.

Существуют определенные правила сохранения нормального веса, но все зависит только от Вас и Вашего желания.

Если Вам хочется что-то пожевать, у вас наготове должны быть яблоки, груши, свежие овощи – словом, [**полезная и некалорийная пища**](https://www.passion.ru/food/nizkokaloriynye-recepty-52062.htm)**.**

Кстати, «кусочничать» – не такая уж плохая привычка с точки зрения удержания веса. При постоянной еде вы не будете чувствовать волчьего голода, значит, в основные приемы пищи съедите немного и не превысите объем калорий.

Ешьте тогда, когда вы действительно голодны, а не когда необходимо или когда ест вся семья. Если же у вас сложная и непостоянная работа с ненормированным графиком, нет возможности спокойно поесть, пейте больше жидкости и перекусывайте легкими продуктами – салатом, творогом*,*[йогуртом](https://www.passion.ru/health/zdorovaya-pishcha/zhivoy-yogurt-pitanie-dlya-zdorovya-56887.htm)*,* фруктами. Чтобы не набирать вес, нужно есть чаще, но небольшими порциями. Обычно рекомендуется 3 приема пищи и 2 перекуса между ними, которые могут состоять из стакана сока или фрукта (яблоко, апельсин, банан и т.п.).  
  
 Ни в коем случае не отказывайтесь от завтрака. Он дает вам заряд энергии на весь день, поэтому должен быть достаточно калорийным. Обед должен быть полноценным и обязательно включать первое блюдо и салат. Даже если вы ложитесь спать довольно поздно, старайтесь ужинать не позднее 6 часов вечера.  
  
Что касается рациона питания, то из него нужно исключить жирное мясо и колбасы, прежде всего копченые, готовый фарш, бекон. Молочные продукты тоже лучше покупать обезжиренные или с пониженной жирностью. Это и будет самая эффективная диета – исключение вредных продуктов и переход на полезные, которые обеспечат организм необходимыми ему белками, жирами, углеводами, витаминами, минералами и микроэлементами и, вместе с тем, не позволят откладываться жиру.  
  
В здоровом рационе важнейшее место занимают овощи и фрукты в любом виде. Для заправки салатов лучше пользоваться не майонезом, а обезжиренным йогуртом и лимонным соком. Мясо лучше есть с овощным гарниром.  
  
Постарайтесь заменить растительное масло  оливковым, в котором количество насыщенных жиров меньше, а антиоксидантов – больше. Не стоит слишком увлекаться рыбой, консервированной в масле.  
  
Сократите потребление выпечки и сладостей, а вот чистой воды пейте не менее двух литров в день – это необходимо для нормальной работы организма.

Больше двигайтесь, ходите пешком, гуляйте на свежем воздухе!

И тогда проблема сохранения веса и станет для Вас ежедневной борьбой самим с собой!

Врач терапевт ГУЗ «Липецкая РБ» Л. В. Козявина.