

Десятки тысяч жителей области страдают ожирением

Врачи-эндокринологи заявляют: в Иркутской области людей с избыточным весом больше, чем в целом по стране. В ближайшее время в школах Иркутска медики начнут читать лекции о том, как нужно жить, чтобы быть стройным и здоровым.

Десятки тысяч человек в Иркутской области страдают ожирением, и с каждым годом их число увеличивается. Эндокринологи бьют тревогу: избыточный вес причина многих болезней - инфаркта миокарда, артериальной гипертонии, инсульта и сахарного диабета. Сейчас каждый третий житель области старше 30 лет весит больше своей нормы.

- Проблема ожирения рассматривается сейчас не только как косметическая проблема. Считается, что ожирение - это хроническая болезнь, которая требует постоянного лечения, - говорит главный эндокринолог Иркутской области Лариса Хамнуева.

Эндокринологи говорят, что страдать от ожирения в таких масштабах люди стали лет 50 назад. Они мало работают физически и не расходуют энергию. Появилось много продуктов быстрого приготовления, которые голод утоляют, но на организм влияют отрицательно:

- К сожалению, продукт, который готовится за одну минуту, в нем нет никакой грубоволокнистой клетчатки, там одни легкоусвояемые углеводы. Естественно, они быстро попадают в организм и поднимают сахар в крови. Они не несут каких-то положительных моментов, кроме того, что там высокая энергетическая емкость.

Для человека с избыточным весом в день необходимо употреблять не больше полутора тысяч калорий. Реже есть колбасу, масло, мороженое и пить кофе. Важно следить, чем завтракают и обедают дети. В ближайшее время в школах эндокринологи начнут читать лекции о проблемах избыточного веса. По их словам, решать эту проблему нужно не в кабинетах врача, а дома, на кухне.

Автор: Артур Скальский © Вести-Иркутск ЗДОРОВЬЕ, ИРКУТСК 👁 3093 18.03.2004, 20:42

URL: <https://babr24.com/?ADE=12054> Bytes: 1719 / 1719 [Версия для печати](#) [Скачать PDF](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:
irkbabr24@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)