

# Питание для сердца

## ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

ВЕЛИЧИНА СООТВЕТСТВИЯ ВЕСА ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА ОТ 18 ДО 60 ЛЕТ К ЕГО РОСТУ.  
ОПРЕДЕЛЯЕТ ИЗЛИШЕК ИЛИ НЕДОСТАТОК МАССЫ ТЕЛА

**Повышенный ИМТ – риск инфаркта**



$$\text{ИМТ} = \frac{\text{ВАШ ВЕС, КГ}}{\text{ВАШ РОСТ, М} \times \text{ВАШ РОСТ, М}}$$

**ЕШЬ БОЛЬШЕ, ПОЛУЧАЙ МЕНЬШЕ**  
СООТНОШЕНИЕ СУТОЧНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ

### Как рассчитать должную калорийность суточного рациона

Для снижения массы тела необходимо  
уменьшить полученную величину на 20%



**18-30 лет**

(0,0621 x реальная масса тела в кг + 2,0357 x 240 x К

**31-60 лет**

(0,0342 x реальная масса тела в кг + 3,5377 x 240 x К

**старше 60 лет**

(0,0377 x реальная масса тела в кг + 2,7545 x 240 x К

**18-30 лет**

(0,0630 x реальная масса тела в кг + 2,8957 x 240 x К

**31-60 лет**

(0,0484 x реальная масса тела в кг + 3,6534 x 240 x К

**старше 60 лет**

(0,0491 x реальная масса тела в кг + 2,4587 x 240 x К



Но не менее **1200** ккал/сут. для женщин  
и **1500** ккал/сут. для мужчин!

**К – коэффициент, отражающий  
физическую активность:**

**К = 1,1**  
(низкая  
активность)

**К = 1,3**  
(умеренная  
активность)

**К = 1,5**  
(высокая  
активность)

**170 КАЛОРИЙ**

1 стакан  
апельсинового  
сока = 3 целых  
апельсина



**300 КАЛОРИЙ**

1 пончик = 20 свежих  
абрикосов



**30 КАЛОРИЙ**

2 картофеля  
фри = 2 чашки  
сельдерея



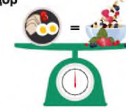
**480 КАЛОРИЙ**

1 булочка  
с корицей = Тарелка  
фруктов



**600 КАЛОРИЙ**

4 тоста, 2 яйца  
и 2 пластика  
помидор = Тарелка  
мюсли



**400 КАЛОРИЙ**

1 черничный  
кекс = 15 чашек  
попкорна



## УПОТРЕБЛЯТЬ ЕЖЕДНЕВНО:



**ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**



Пейте воду,  
чай или кофе.  
Избегайте  
сахаросодержащих  
напитков.

Чем больше овощей  
и их разнообразия –  
тем лучше.  
Картофель – не в счет.

Ешьте больше  
фруктов всех цветов.

Ешьте продукты из цельного зерна  
(например коричневый рис, цельнозерновой хлеб  
и цельнозерновые макаронные изделия).  
Ограничьте потребление продуктов  
из очищенных зерен  
(например белый хлеб и белый рис).

Используйте здоровые  
масла (например  
оливковое).  
Избегайте транс-жиров.

Выбирайте мясо,  
рыбы, птицы,  
бобовые и орехи,  
ограничьте красное  
мясо, избегайте  
переработанного  
мяса.

УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ НА  
[WWW.TAKZDOROVO-TO.RU](http://WWW.TAKZDOROVO-TO.RU)

