

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Избыточная масса тела — одна из главных причин сокращения профессионального и творческого долголетия	5
Масса тела — показатель здоровья	5
Основные факторы негативного влияния ожирения на здоровье	6
Основные типы и формы ожирения	10
Современные сведения о факторах, способствующих ожирению	11
Масса тела и методы ее определения	15
Методы определения нормальной массы тела	15
Методы определения идеальной (оптимальной) массы тела	23
Современная диетологическая система коррекции (снижения) избыточной массы тела и профилактика ожирения	27
Комплексная система коррекции массы тела	27
Основные принципы и этапы диетологической программы	30
Причины неудач при лечении ожирения низкокалорийными диетами	38
Диетические рекомендации при избыточной массе тела	40
Двигательный режим для уменьшения массы тела	42
Профилактика и лечение полноты — рациональный двигательный режим	42
Интенсивная гидротерапия — одно из направлений для похудения	49
Водные процедуры — эффективное средство для похудения	49

Медикаментозные препараты для похудения	52
Позитивные и негативные стороны рекомендуемых препаратов	52
Современные взгляды на некоторые модные диеты	57
Раздельное питание.....	57
Все вкусное — вредно.....	60
Бесхолестериновые продукты.....	60
Пищевые добавки.....	62
Голодание.....	63
Булимия и анорексия	64
Булимия и ее виды.....	65
Анорексия и причины ее возникновения	67
Нарушение приема пищи при булимии и анорексии.....	68
Основные принципы комплексной профилактики и лечения избыточной массы тела	69
Основные принципы диеты при избыточной массе тела	70
Основные принципы физической активности при избыточной массе тела	71
Медикаментозное лечение	71
Основы рационального и сбалансированного питания	72
Требования, предъявляемые к пище при рациональном питании.....	72
Сбалансированное питание.....	74
Культура приема пищи.....	76
Особенности вреда для здоровья человека хлеба и хлебобулочных изделий из белой муки на дрожжевой основе	77
Хлеб и хлебобулочные изделия.....	77
Дрожжевой хлеб	79
Бездрожжевой хлеб	82
Рекомендации по снижению поступления и ускорению выведения радионуклидов из организма	83
Пути поступления радионуклидов в организм и способы их выведения	83

Допустимые уровни содержания радионуклидов в пищевых продуктах.....	85
Классификация грибов, диких животных и рыб по способности накапливать радионуклиды.....	87
Литература.....	92