

- 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;
- Употребляйте молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу, 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. Копченые, 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.

Литература:

1. Лисюкова, Е. А. Анорексия - выдумка или реальность? [Текст] : [классный час] / Е. А. Лисюкова. // НаркоНет. - 2017. - № 3. - С. 22-29. - (Проектная деятельность).
2. Куприянова, В. Булимия. Анорексия [Текст] / В. Куприянова. // Наша молодежь. - 2018. - № 21. - С. 53-55 : рис. - (ЗОЖигаем).



Анорексия и жертвы гамбургеров

буклет

Какова бы ни была причина данной болезни, человек, страдающий ею, нуждается в помощи - и близких, и врачей. Не каждый способен осознать, что кривое зеркало - это только иллюзия, и примета, согласно которой разбитое зеркало приносит несчастье, в подобном случае не работает. «Кривое зеркало» надо разбить, иначе последствия будут очень печальными.

Составитель: гл. библиограф
Н.Б. Богатырева
Оформление: гл. специалист
Сектора маркетинговых коммуникаций
Т.В. Мосунова

Library_pyti-yah-muzej@mail.ru
www.pytyahlib.ru

Дорогие друзья!

Все больше молодых девушек в погоне за модельными стандартами и желая оставаться стройными, попадают в капкан таких заболеваний, как анорексия и булимия, из которого вырваться возможно только при помощи специалистов - психолога и психиатра.

Проблемы питания - это любые взаимоотношения с едой, которые кажутся вам осложненными или затрудненными.

Нарушение пищевого поведения (также называемое расстройством приема пищи) - это медицинский диагноз, который ставится по результатам исследования вашей схемы питания, медицинского анализа крови, определения веса и индекса массы тела.

Основные нарушения пищевого поведения:

- ▶ нервная анорексия;
- ▶ нервная булимия;
- ▶ обжорство (синдром пищевых эксцессов).

Больные зачастую упорно отрицают наличие у себя каких-либо связанных с приемом пищи нарушений.

Нервная анорексия - нарушение пищевого поведения, характеризующееся потерей веса, чрезмерным страхом полноты, искаженным представлением о своем внешнем виде и глубокими обменными и гормональными нарушениями.

Проявления анорексии:

- ▶ потеря массы тела;
- ▶ чрезмерная слабость;
- ▶ головокружение, обмороки;
- ▶ нарушение менструального цикла;

- ▶ запоры и боли в желудке;
- ▶ вздутый живот;
- ▶ отекающее лицо и лодыжки;
- ▶ повреждение кровеносных сосудов на лице;
- ▶ урежение пульса, снижение АД;
- ▶ нарушение функции щитовидной железы;
- ▶ нарушение электролитного баланса (дефицит К и Na);
- ▶ анемия (из-за голодания);
- ▶ мышечные спазмы;
- ▶ аритмия, остановка сердца.

Нервная булимия - эпизодическое, неконтролируемое поглощение большого количества пищи с последующей рвотой, с использованием слабительных средств или диуретиков, голодания или интенсивных физических упражнений, направленных на предотвращение прибавки массы тела.

Характерные признаки:

- ▶ компульсивное переедание;
- ▶ непреодолимая потребность в определенных продуктах;
- ▶ колебания веса тела;
- ▶ вызванная рвота, злоупотребление слабительными и диуретиками;
- ▶ эмоциональные перемены, депрессия или социальная самоизоляция;
- ▶ опухание желез под челюстью или заболевания зубов;
- ▶ частые посещения туалетной комнаты;
- ▶ ночные пиршества в одиночестве;
- ▶ чрезмерные физические нагрузки;
- ▶ обесцвечивание или разрушение зубной эмали;
- ▶ разрыв кровеносных сосудов в глазах;
- ▶ ломкость волос и ногтей;
- ▶ сухость и нездоровый цвет кожи;
- ▶ боли в желудке;
- ▶ добровольный отказ от любимых занятий и друзей;

- ▶ заикленность на собственном весе, потере веса, диетах и всем, что с этим связано;
- ▶ симптомы депрессии.

Обжорство (синдром пищевых эксцессов) - расстройство пищевого поведения, характеризующееся частыми ненормальными обострениями аппетита, вовремя которых поглощается огромное количество пищи.

- ▶ за короткое время (менее 2 ч.) человек съедает больше, чем большинство людей за тот же период;
- ▶ во время еды себя не контролирует;
- ▶ ест быстрее обычного;
- ▶ наедается до неприятной сытости;
- ▶ съедает много, хотя и не голоден;
- ▶ часто ест в одиночку;
- ▶ удивляется, как он мог столько съесть;
- ▶ после переедания чувствует отвращение к себе;
- ▶ подавлен, расстроен.

Как лечить нарушения пищевого поведения?

- ✓ Не заниматься самолечением!
- ✓ Необходима помощь специалиста!
- ✓ Полноценное, сбалансированное питание;
- ✓ Регулярные умеренные физические нагрузки;
- ✓ Благоприятная психологическая атмосфера.

Принципы здорового питания:

- Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых - продукты растительного происхождения, а не животного. 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;