**Исследовательская работа по ОБЖ:**

*«*Рациональноепитание *– путь к стройности».*

**

Выполнила: ученица 11 класса

Бондаренко Марина.

Руководитель:

Козлова Надежда Николаевна.

**Оглавление:**

1. План работы.
2. Вступление.

**3.** Контроль калорийности: учимся считать калории.

**4.** Учимся питаться как стройный человек. Действуем по программе.

**5.** Голод или аппетит? Как их отличать?

**6.** Это действительно работает! Первый месяц снижения веса.

**7.** Вывод.

**8.** Список литературы.

**План работы:**

Гипотеза: Рациональное питание – путь к стройности.

Цели: изучить программу снижения веса центра «Доктор Борменталь».

Задачи: Избавиться от лишних килограммов, следуя программе.

Методы: Анализ источников; консультация; тренинговое обучение.

Объект исследования: программа похудения центра «Доктор Борменталь».

Субъект исследования: «Я».

**Вступление.**

*В человеке должно быть все прекрасно:*

*и лицо, и одежда, и душа, и мысли.*

*А.П.Чехов*

Наверняка, каждый из вас если и не сталкивался с проблемой похудения, то знали людей, которые интересовались этим. К сожалению, сейчас очень много тех, кто не на шутку обеспокоены наличием лишних килограммов.

Известные «Кремлёвская диета», «диета Елены Малышевой», «Кефирная диета» – этими заголовками пестрят различные сайты в интернете, их можно увидеть в модных журналах и даже услышать по телевизору. Но оказывают ли они то воздействие, которое обещают нам авторы? Зачастую, люди, попробовавшие эти диеты, не получили либо никаких результатов, либо получали, но через некоторое время покинутые килограммы возвращались в двойном размере.

«Худеть самостоятельно – это всё равно что играть в русскую рулетку», – говорят многие специалисты диетологи, и оказываются правы в своих словах.

Так как же похудеть и при этом сохранить здоровье?

Слышали когда-нибудь о такой знаменитой программе «Я худею»? Могу ответственно вам заявить, что это не удачный рекламный трюк и не очередная программа, преследующая цель навязать свои рекомендации людям, а настоящее реалити-шоу. Люди худеют, не изнуряя себя голоданием и чрезмерными физическими нагрузками.

Моя исследовательская работа написана не только на примерах остальных людей, но и на собственном опыте.

Приехав в город Хабаровск, предварительно записавшись на приём, я прошла тестирование и получила бесплатную консультацию. Далее передо мной стоял выбор: бороться с лишним весом, или пойти закусить горе шоколадкой. Я выбрала первое, и с того момента у меня началась программа снижения веса, с условиями которой я вас лично познакомлю.

**3. Контроль калорийности: учимся считать калории.**

Если вы столкнулись с проблемой лишних килограммов, то это значит, что в ваш организм попадает больше энергии, чем вы расходуете. Других вариантов лет. Лишь 5% людей с избыточным весом имеют его из-за медицинского диагноза. Остальные же 95% получают ожирение алиментарное, то есть связанное с перееданием. А значит, если у вас есть избыточный вес – вы передаете.

В большинстве стран энергия еды измеряется в килокалориях (ккал) и для снижения веса в мире не придумано ничего лучшего, чем учёт калорийности пищи.

Допустим, человек в течение дня тратит 2000 ккал, а съедает 5000 ккал. Лишние углеводы откладываются в запас, превращаясь в жир. Ваша задача запустить обратный процесс. То есть, если в день вы используете 2000 ккал, то съедать вам нужно, к примеру, 1000 ккал, необходимая же энергия будет браться из жировых отложений. В 100 г жира содержится 900 килокалорий! Значит, чтобы избавиться от лишнего веса, надо ограничить калорийность поступающей пищи.

**Считать калорийность нужно уметь для того, чтобы:**

* Грамотно планировать свой рацион;
* Сбалансировано питаться, выбирая равновесие между вкусным (для аппетита), сытным (для голода) и выгодным (для стройности);
* Настраиваться на приём пищи, делая его более осознанным;
* Запускать «рефлекс стройности» для уменьшения объёма желудка перед приёмом пищи.

Помните, что без контроля специалиста вы не можете съедать в день менее 1200 ккал! Необходимую именно вам калорийность определяют специалисты центра «Доктор Борменталь». Это ещё называют «коридором калорийности».

Очень важен доскональный учёт каждого съеденного кусочка. Вы учитесь контролировать свой вес и пищевое поведение, вы формируете необходимый на всю последующую жизнь подсознательный автоматизм – «счётчик килокалорий». Поэтому каждый кусочек, попадающий в рот, должен быть взвешен, подсчитан и записан в килокалориях. Существует простое правило контроля за калорийностью съедаемого: З (захотел) – С (сосчитал) – С (съел) – З (записал).

Естественно, как и в любом новом деле, в обучении подсчёту калорийности на первых этапах вам понадобятся усилия и время. Но пусть глаза боятся – руки делают. Если вы отличаетесь от той свекрови, что говорила своей невестке: «Никаких калориев я туда не клала, всё своей, с огорода», то подсчёт калорий будет для вас простым и даже увлекательным процессом. Достаточно навыков, полученных в начальной школе.

Полезно, когда к калориям вы относитесь, как к деньгам, то есть аккуратно и бережливо. Калории, как и деньги, нужны для того, чтобы их считать и тратить, приобретая полезное.

Важно помнить, что сегодняшние килокалории предназначены для того, чтобы вы потратили их сегодня. Если они не потрачены, то сгорают с наступлением новых суток. Другими словами, в 24:00 все «грехи» снимаются. Начинаются новые сутки, новые калории и никаких разгрузок и наказаний за вчерашнее распутство.

Существует несколько **правил подсчёта калорий:**

1. **«Правило упаковки».** Если перед вами стоит выбор: посмотреть калорийность в таблице, или посмотреть на упаковке – выбираем упаковку. Цифру на упаковке нужно разделить на 100, чтобы сразу же узнать калорийность 1 грамма – тогда дальше будет легче считать.
2. **«Правило одного раза».** Если вы один раз посчитали свой борщ и получили 0,43 ккал в 1 грамме, то теперь все борщи, которые вы варите, будут иметь калорийность 0,43. Более того, если вы пришли в гости к бабушке, и она вас угощает борщом – спокойно присваиваете ему калорийность 0,43. Такая условность неизбежна. Но один раз просчитать то или иное блюдо точно и досконально – необходимо.
3. **«Правило подобия».** Все продукты, попадающие в рот, должны быть с просчитанной калорийностью, и нельзя есть непросчитанные блюда. Поэтому нужно уметь быстро наделять неизвестные блюда некой калорийностью.
4. **«Правило сходства»** означает, что все сосиски в пачке одинаковые, все печеньки в упаковке одинаковые, все конфетки из одного килограмма тоже. Не нужно каждый раз измерять, сколько грамм и калорий в съеденной вами конфете, так и с ума сойти можно. Достаточно посчитать только один раз.
5. **«Правило меры».** В первый месяц вам нужно будет перемерить все свои ложки и тарелки. Например, «сколько сахара в моей чайной ложке, сколько масла в моей столовой ложке», потом вы можете всё считать ложками. 1 чайная ложка сахара вмещает 32 ккал – кладёте 3 ложки – получаете 96 ккал, каждый раз взвешивать и пересчитывать не надо.
6. **«Правило съедобного остатка».** Это значит, что в дневник вы записываете только то, что съедаете: курицу без косточек, семечки без шелухи и т.д.
7. **«Не заморачиваться».** Это правило для тех, кто думает, что вода из супа выпаривается, что яйца все разные, что в укропе и чае есть калорийность. Самое главное, чтобы худеющему было удобно находиться в программе. А если человек чувствует напряжение при подсчёте калорий, то лучше посчитать приблизительно, чем не считать совсем. Но в то же время нужно помнить, что это правило стоит в этом списке на последнем месте.

**Подсчёт сложных блюд**

Единственную сложность, и то на первых порах, может вызвать подсчёт калорийности блюд, состоящих из нескольких продуктов. Но это только на первый взгляд кажется сложным, на самом же деле подсчёт калорийности сложных блюд является задачей уровня начальной школы. Специалисты центра предлагают два решения:

Узнайте калорийность 1 г блюда:

1. Взвесьте все продукты в сыром виде и узнайте их калорийность;

2. Сложите калорийность каждого продукта и узнайте общую калорийность сложного блюда;

3. Узнайте общий вес готового блюда;

4. Разделите общую калорийность на общий вес готового блюда, чтобы узнать калорийность одного грамма блюда;

5. Взвесьте свою порцию и умножьте вес блюда в граммах на калорийность одного грамма вашего блюда.

Узнайте калорийность одной порции:

1. Взвесьте все продукты в сыром виде и узнайте их калорийность;

2. Сложите калорийность каждого продукта и узнайте общую калорийность сложного блюда;

3. Разделите общую калорийность на количество получившихся порций (для котлет: общую калорийность всех составляющих делите на количество котлет; для пельменей: общую калорийность делите на количество пельменей; для супа: общую калорийность делите на количество тарелок в вашей кастрюле).

**При подсчёте некоторых сложных блюд существуют нюансы:**

* Бульон из мяса. При варке в бульон переходит 20% калорийности сырого мяса. То есть если вы решили просто попить бульончик без мяса, то должны отнять из общей калорийности мяса 20% и оставить их в воде.
* Каши, макароны. Калорийность на упаковке и в таблице даётся для сухого (!) продукта. Если вы решили сварить себе каши, или отварить макарон, то должны взвесить сухой продукт, ведь эти продукты имеют свойство развариваться. Если вы не будете это учитывать, то увеличите калорийность съеденной порции в 2-4 раза, а оно вам надо?
* Жарка. Если при жарке используется масло или жир, который остаётся потом на сковороде, необходимо узнать, сколько масла/жира не попало на продукт, и вычесть его из общей калорийности. Это можно сделать, просто узнав вес чистой сковороды и её же вес после жарки.

**4. Учимся питаться как стройный человек. Действуем по программе.**

Теперь, когда вы узнали, как правильно рассчитать количество килокалорий в том или ином блюде, можно приступить к следующей фазе, а именно к питанию.

Извечный вопрос «Что есть?» встаёт перед нами в любой ситуации: дома, на работе, в гостях (особенно в гостях). А теперь представьте, что за столом вместе с вами сидят голод, аппетит и стройность. Каждому нужно от вас разное: голоду – сытность; аппетиту – вкус, красивое оформление, кулинарные изыски; стройности – выгода.

Отталкиваясь от их предпочтений, можно легко построить разбор рациона, задавая три вопроса:

1. Голод доволен?

2. Аппетит доволен?

3. Стройность довольна?

Давайте подробно изучим каждый из вопросов.

**1. Голод доволен?**

Еда должна быть «сытной».

**Чувство сытости тесно связано с наполненностью желудка.** Причём нам необходимо как создать объём в желудке, так и сохранить этот объём в течение достаточно длительного времени (в идеале – 4 часа). Какая еда выполняет эти условия?

* Сложные углеводы создают объём.
* Белок даёт длительность насыщения.

Список сложных углеводов (расположены по длительности насыщения):

* Макароны твёрдых сортов пшеницы;
* Крупы (каши гарниры);
* Хлеб (ржаной/чёрный);
* Картофель (особый вид овоща);
* Овощи.

Список животных белков (расположены по длительности насыщения):

* Мясо нежирных сортов;
* Птица;
* Рыба;
* Морепродукты.

Критерий простой – всё, что бегало, летало, плавало. В нужных вам белках должны содержаться волокна.

«Доктор Борменталь» настаивает на том, чтобы при КАЖДОМ приёме пищи присутствовали животный белок и сложный углевод. Лишь в одном приёме пищи можно заменить животный белок на вторичный (творог, яйца).

Количественное соотношение легко соблюдать, пользуясь «правилом тарелки»: четверть тарелки с едой должен занимать белок, четверть – гарнир, половину – овощи.

Таким образом, все продукты можно разделить на две большие группы:

* Продукты для голода (сытные продукты) – сложные углеводы и белки – дают длительное чувство насыщения;
* Десерты – всё, что не относится к белкам и сложным углеводам и не даёт, соответственно, длительного чувства насыщения.

Давайте рассмотрим, какие продукты относятся к десертам:

* напитки (газировка, сок);
* «молочка» (молоко, йогурт, кефир, ряженка);
* сыр;
* выпечка;
* сладости (конфеты, шоколад, пирожные);
* мясные деликатесы (колбасы, карбонат и пр.);
* орехи;
* снеки;
* сладкие фрукты.

**2. Аппетит доволен?**

Еда должна быть вкусной и разнообразной.

Невкусная еда, даже если даёт насыщение, не приносит удовлетворения. Полный желудок, но нет удовлетворения. В этом случае количество «вкусняшек» в рационе начинает возрастать.

Ошибки в удовлетворении аппетита бывает двух видов:

* Еда для утоления голода – однообразная и не вызывающая аппетита;
* Избегание десертов, запреты на вкусную, но высококалорийную еду.

Однообразие и избегание «вкусненьких» продуктов может привести к срыву и перееданию.

В «коридоре калорийности» важно каждый день оставлять 100-200 калорий на «вкусняшки». До 20% суточной калорийности может быть потрачено на несытную, невыгодную, вредную еду (жиры и простые сахара), то есть на ДЕСЕРТЫ.

Кроме того, в идеале каждый приём пищи содержит разнообразные продукты и блюда. Желательно, чтобы в течение одного приёма, вы ощущали пять оттенков вкуса: сладкий, горький, кислый, острый, солёный.

А ещё аппетит, приходящий вместе с голодом, любит:

* Запах;
* Красивую сервировку;
* Осознанность (остаться один на один с продуктом);
* Приём пищи 15-20 минут (максимально длительное раздражение вкусовых рецепторов).

Итак, когда аппетит приходит вместе с голодом, еда сгорает, но когда аппетит приходит один – еда начинает откладываться в виде жира. Именно поэтому «Доктор Борменталь» является противников изолированных от основной еды десертов. Десерт ВСЕГДА должен быть завершающим основную еду действом и НИКОГДА – самостоятельным приёмом пищи.

**3. Стройность довольна?**

Еда должна быть «выгодной» для похудения.

Вы уже знаете, что вся высококалорийная/обладающая низкой насыщаемостью еда, еда с высоким содержанием жиров и быстрых углеводов называется ДЕСЕРТНОЙ ЕДОЙ.

Десертную еду можно потреблять только после основного приёма пищи и в количестве не более 20% от суточного рациона. Принцип «20%» связан с тем, что потребление большого количества еды с высоким содержанием жира и быстрых сахаров ведёт к откладыванию жира. Принцип «после основного приёма пиши» связан с тем, что в этом случае десертная еда не будет использоваться для утоления голода, что само по себе уменьшит количество десерта. Кроме того, основная еда в желудке замедлит резкое увеличение сахара в крови, что также является профилактикой превращения углеводов в жир.

Стройность будет довольна, когда вы научитесь заменять «невыгодные» продукты «выгодными». То есть, как заменить продукт на менее калорийный, но сходный по вкусу и приносимому удовольствию. Например, заменить в салате колбасу на мясо, майонез на низкокалорийную заправку, кетчуп на менее калорийный соус для спагетти, пломбир на сливочное мороженое и т.д.

**АЗБУКА СТРОЙНОСТИ**

***Все правила, базовые принципы питания и не только в «Докторе Борментале» можно объединить в одну «Азбуку стройности».***

**Алкоголь.** Применение данного снижения веса предполагает полный отказ от спиртных напитков на весь период снижения веса. Алкоголь задерживает жидкость в организме, что приводит к задержке снижения веса, а главное, алкоголь снижает чувство насыщения и провоцирует аппетит.

**Белок.** Животный белок даёт длительное полноценное насыщение. Белок источник незаменимых аминокислот, используемых при «строительстве» мышц, поддержании иммунитета. Белки должны присутствовать в суточном рационе и составлять минимум 15-20% суточной калорийности. Имеется в виду только животный белок.

**Витамины.** В течение всего периода снижения веса необходим приём поливитаминов и микроэлементов.

**Вода.** Достаточная насыщенность организма водой стимулирует выработку липазы – наиглавнейшего фермента, расщепляющего жир. Рекомендуется выпивать в течение дня более 1 литра чистой воды. Лучше, чтобы эта вода выпивалась понемногу между приёмами пищи.

**Голодание запрещено.** Так как голодание замедляет обменные процессы и расщепление жира.

**Добавка.** Десертная ложка нерафинированного растительного масла используется без учёта калорийности. Принимать рекомендуется один раз в сутки, в первой половине дня. Выполнение этой рекомендации улучшит транспорт жиров в организме и их расщепление, поддержит сердечную мышцу.

**Запрещённые продукты.** Единственный запрещённый продукт тот, калорийность которого вам неизвестна. Как только вы узнаете его калорийность, можете смело включать его в свой рацион. Ещё одним запрещённым продуктом являются заменители сахара. Данные препараты не дают насыщения, зато провоцируют голод. К тому же, люди с нормальным уровнем инсулина в организме, могут спровоцировать сахарный диабет при постоянном употреблении сахара заменителей.

**Осознанность.** Сконцентрируйтесь на вкусе блюд, неторопливо наслаждайтесь ими, смакуя каждый кусочек. Тщательно пережёвывайте пищу. Как это не парадоксально звучит, но именно полный человек, съедающий несметное количество продуктов, не имеет контакта с пищей.

**Сервировка.** Мы уже давно не читаем перед обедом молитв, и всё же вам будет полезно возвести еду в культ (однокоренное слово – культура). Красивое оформление стола, блюд – всё это способствует насыщению.

**Тонус (двигательная активность).** Чем выше тонус (в том числе и мышечный), тем лучше горит жир. Самое главное условие – ваш тонус после тренировки должен быть выше, чем до неё. Нагрузка должна вас бодрить, а не утомлять. Она не должна нести никакого дискомфорта.

**Углеводы.** Сложные углеводы очень важны. «Жиры сгорают в пламени углеводов» – это значит, что жиры окисляются только в присутствии углеводов, иначе окисление жиров замедляется.

**Четырёх – шестиразовое питание.** Перерыв между приёмами пищи не должен превышать 3,5-4 часов. Время сна не учитывается. Длительная пауза более 4 часов приводит к снижению обменных процессов, а значит отложения углеводов в запас в виде жира.

**5. Голод или аппетит? Как их отличать?**

Дело в том, что голод – это естественная потребность тела в энергии, и съеденная по голоду пища тут же расходуется на жизнедеятельность организма. Аппетит же (или эмоциональный голод) – от лат. appetitus – стремление, желание, это потребность души, поэтому пища, съеденная по аппетиту, лишняя и её организм запасает.

Для худеющего самая выгодная ситуация, когда аппетит и голод приходят вместе. Всё, что в этом случае необходимо, это съесть что-то вкусное и сытное – порадовать и аппетит и голод. Однако бывают случаи, и именно они составляют проблему, когда голод удовлетворился и уснул, а аппетит продолжает вас беспокоить. В этом случае аппетит вызывают какие-то иные, непищевые потребности. И очень важно в этот момент удовлетворить свои настоящие потребности, не обращая внимания на суррогат.

Существует простая система, позволяющая безошибочно отличать аппетит от голода и голод от аппетита. Можно выделить четыре параметра, по которым вы легко будете находить отличия.

**1. Прописка в теле**

Голод и аппетит проживают в теле как бы на разных этажах. Всё, что выше диафрагмы, – душевные переживания в груди, мысли о пищевых соблазнах в голове, вкусовые и обонятельные «воспоминания», возбуждение от вида пищи – это аппетит. А то, что ниже диафрагмы, – ощущения в желудке, слабость в ногах и руках – это голод.

Не всегда легко определить, хочешь ты есть желудком или головой. И здесь на помощь приходит **тест «Воображаемый кусочек»**. Итак, как только вы начинаете сомневаться, по голоду ли собираетесь съесть пятнадцатый пельмень или пятую ватрушку, проведите следующий тест:

* Тщательно прожуйте и проглотите воображаемый кусочек пищи;
* Внимательно прислушайтесь к ощущениям в желудке;
* Если внутри после воображаемого кусочка стало хорошо, пусть даже на мгновение – у вас голод. Если в желудке изменений нет или возник дискомфорт – аппетит. Понаблюдайте, будет ли вам легче отказаться от лишнего кусочка, если почувствуете, что он не приносить желудку никакой радости.

**2. Время после последнего приёма пищи**

После полноценного застолья голод приходит не ранее, чем через 3,5-4 часа. Если же перекусить захотелось раньше, глядите в оба – это аппетит. Голод подчиняется законам времени, а аппетит может шастать, когда ему заблагорассудится.

**3. Связь с эмоциональными переживаниями**

Голод – это потребность организма в питательных веществах и его не волнует, грустно вам или весело. Аппетит же чувствителен к вашим эмоциональным переживаниям. Что удивительно, вы сами можете не заметить чувства, возникшего в вашей душе, а аппетит уже среагировал на возникновение того или иного чувства и… предлагает поесть.

**4. Связь с определённой пищей**

Голод предпочитает сытную еду. Аппетит же нуждается в еде вкусной, предпочитает кулинарные изыски и небезразличен к внешнему оформлению пищи. Когда вы отдаёте предпочтение кусочку праздничного торта и оставляете без внимания что-то более существенное – это аппетит.

**6. Это действительно работает! Первый месяц снижения веса.**

Итак, вооружившись электронными весами, кухонными весами, дневником питания и таблицей калорийности – я приступила к снижению веса.

Тщательно измеряя каждый съеденный мною кусочек, записывала в «Дневник питания», считая калорийность и отмечая вкусовые качества пищи. Туда же был внесён мой текущий вес (взвешивание происходило каждое утро до приёма пищи), а также время подъёма, как и отбоя.

Самым трудным было питаться каждые 3 часа, при этом стараясь максимально разнообразить свой рацион. Порой банально не успевала вовремя съесть обед или ужин, находясь в этот момент далеко от дома. Специалист из центра посоветовал брать еду с собой в том случае, если мне придётся куда-то отлучаться.

Первые дни не удавалось питаться по верхней границе (коридор калорийности от 900 до 1300 ккал в день). Но дело наладилось, когда начала готовить сложные блюда. Супы намного упростили мою жизнь: не нужно было каждый раз думать, что съесть в следующий приём пищи, еда уже была готова, мне оставалось только измерить вес порции и посчитать калории.

Как бы сильно я того не хотела, вес не желал идти только вниз. Необходимо было набраться терпения, ведь невозможно постоянно худеть. Иногда вес «прыгает», на что влияют многие факторы: стресс, задержка воды, болезнь и т.д. Постепенно лишние граммы начали уходить, настроение улучшаться, а измерительная лента показывала определённые изменения в моей фигуре.

Аппетит производил свои нападки довольно часто, но если на первых порах я не знала, что это, то потом, прочитав соответствующую информацию и послушав рекомендации диетолога, начала довольно успешно отличать аппетит от голода. Здесь мне помогали часы (считала время до следующего приёма пищи) и анализ собственных эмоций. Как только чувства, испытываемые мною в тот или определённый момент, были определены, я могла справиться с ними, просто спросив себя, чего хочу в данный момент?

Чувство уверенности повышалось с каждым потерянным килограммом, а многие вещи в гардеробе уже были мне велики. За первый месяц я потеряла чуть больше 5 килограммов, и около 3 сантиметров из общего объёма (складывается семь измерений объёма и делится на общее количество, после чего становится известен общий объём).

Я наконец-то перестала стесняться своего тела, и мне стало нравиться собственное отражение в зеркале. По истечении месяца я могла на глаз определять количество граммов и килокалорий в том или ином продукте. «Внутренний счётчик» работал на ура!

Я и дальше продолжаю худеть по программе снижения веса «Доктор Борменталь». Не всё мною соблюдается, и не всё я вспоминаю делать, но желание никуда не пропало, а объёмы продолжают уходить, радуя меня своими показателями.

**Вывод.**

Каждый человек стремится к совершенству, но порой на его пути встречаются трудности, с которыми он не может справиться в одиночку. Для меня одной из таких проблем стала проблема лишнего веса. Я первая забила тревогу, стремясь попасть именно к специалистам из центра «Доктор Борменталь». Результат меня не разочаровал.

Данная методика основана на рациональном питании и совершенно себя оправдывает. Она не требует больших усилий и доступна абсолютно каждому человеку. Главное – это желание и цели, с которыми вы подходите к такому деликатному делу, как похудение.

**Список литературы:**

* Проблема ожирения в Европейском регионе ВОЗ и стратегии её решения. Рекомендации Всемирной организации здравоохранения. 2009 г.
* Ожирение. Рекомендации Всемирной гастроэнтерологической организации. 2009 г.
* Ожирение. От науки к практике. 2009 г.
* Практическое руководство по лечению ожирения. Национальный институт сердца, крови и лёгких. США, 2000 г.
* Европейские клинические рекомендации по лечению ожирения.
* Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации.