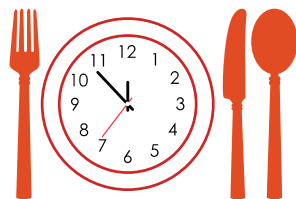


# КОНТРОЛЬ ВЕСА

Для мозга и памяти важно поддерживать нормальный вес тела. Избыточный вес опасен для мозга и сердца.



Уменьшение веса даже на несколько килограммов снижает риски для здоровья. К тому же это оказывает положительное влияние на уровень холестерина, артериальное давление и метаболизм липидов.



Регулярное питание и физическая активность помогают контролировать вес.



Ешь много овощей, минимум 800 г в день, потому что это помогает регулировать вес. Избегай выпечку и другие продукты, содержащие сахар.



## Ты знал...

что ожирение в талии, т.е. в центральной части тела, является самым опасным для здоровья?



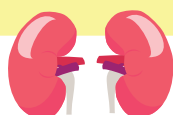
Ожирение в талии значительно увеличивает риск развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний и поэтому оно опасно для мозга.



Жир, накапливающийся на талии, называют висцеральным жиром. Жир накапливается вокруг внутренних органов, таких как печень например, и отрицательно влияет на метаболизм глюкозы. Накапливание жира в области талии может с большой вероятностью вызвать развитие диабета 2-го типа.



Жир, накапливающийся в центральной части тела, вызывает низкоуровневое воспаление в организме, что может быть одной из причин болезни Альцгеймера. Объем талии может влиять на годы жизни. Физическая активность и низкоуглеводная диета уменьшают объем талии.



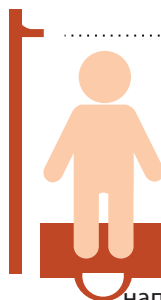
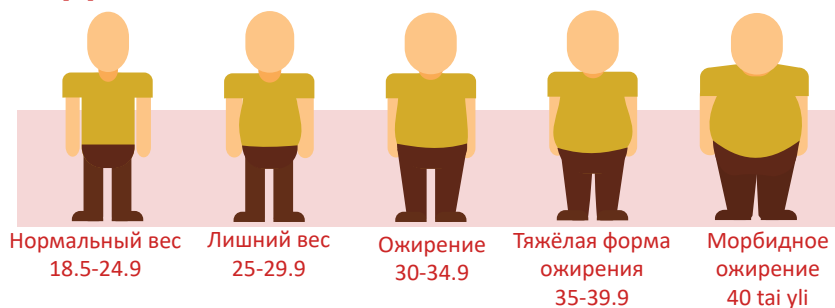
Идеальный объем талии



Женщины <80 см

Мужчины < 88 см

## ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (Body mass index= BMI)



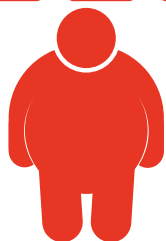
### РАСЧЁТ

$$BMI = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)} \times \text{рост (м)}}$$

напр.  $BMI = \frac{75 \text{ кг}}{1,8 \text{ м} \times 1,8 \text{ м}} = \frac{75 \text{ кг}}{3,24 \text{ м}^2}$   
 $BMI = 23,1$  (нормальный вес)

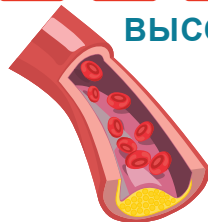
# ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА

Состояние сердца и кровеносных сосудов влияет на мозг. Начиная лечить заболевания, такие как диабет, высокий уровень холестерина и повышенное кровяное давление вовремя. Если их не лечить, они могут вызвать нарушения памяти в более позднем возрасте.



## ЛИШНИЙ ВЕС

Избегай избыточного веса, так как это изматывает сердце и сердечно-сосудистую систему, и также увеличивает риск многих заболеваний.



## ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

- Вызывает нарушения памяти и инсульт. Холестерин измеряют при помощи анализа крови в лаборатории. Здоровая еда с низким содержанием жиров помогает снизить уровень холестерина.

## ПОВЫШЕННОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

- Это болезнь, которую важно лечить
  - Повреждает кровеносные сосуды и сердце - увеличивает риск развития нарушений памяти
  - Симптомами, среди прочего, являются головная боль и головокружение
- Врач может прописать также лекарства для снижения кровяного давления. Не забывай всё же вести здоровый образ жизни.



## ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

- Повышенный уровень сахара в крови повреждает, среди прочего, сосуды мозга
- Диабетики имеют повышенный риск развития нарушений памяти
- Избегай сахаросодержащих напитков и продуктов, больше двигайся.



| Кровяное давление  | Холестерин   | Сахар в крови  |
|--|--|--|
| Идеальное < 120/80 мм рт. ст.<br>Нормальное < 130/85 мм рт. ст.<br>Повышенное $\geq 140/90$ мм рт. ст. | Общий холестерин < 5,0<br>ЛПНП > 3,0<br>ЛПВП $> 1,2$ (женщина) / $> 1,0$ (мужчина)<br>Триглицериды < 1,7 | Нормальный < 6<br>Повышенный 6.1 - 6.9<br>Диабет 2-го типа > 7 |

## ИЗЛИШНЕЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРА И СОЛИ

- Вредно для сердца, кровеносных сосудов и мозга
- Может увеличить риск развития нарушений памяти
- Ограничивай употребление соли и жира, используй другие приправы. Вкусовые рецепторы привыкнут к малосоленой еде за две недели. Выбирай в магазине продукты, отмеченные знаком Сердца.



## СТРЕСС

- Означает длительное умственное напряжение
- Вызывает бессонницу, нарушения памяти и трудности с концентрацией
- Научись снимать стресс для поддержания здоровья мозга. Двигайся, расслабляйся и спи достаточно



## ИЗЛИШНЕЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

- Повышает кровяное давление
- Ослабляет работу памяти и способность концентрироваться



## КУРЕНИЕ

- Удваивает риск возникновения нарушений памяти
- Ограничивает поступление кислорода в мозг
- Бросить курить возможно. Спроси совета в аптеке.



Lähteet: Käypä hoito -suositukset, Diabetesliitto, Muistiliitto, Sydänliitto, THL, syohyvaa.fi  
www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi  
Kuva ja taide: Karen Cipre | karencipre.deviantart.com