

Программа - ООО "Диамант", С.Петербург, v.12.03, 2021г. Прибор NN: 219053

===== А И С Т =====

Санкт-Петербург, врач: Черноруцкая Е.И. www.doctor78.com

Биоимпедансометрия

ПРОТОКОЛ ИССЛЕДОВАНИЯ СОСТАВА ТЕЛА

ПАЦИЕНТ Карта №:

ФИО:

Дата визита: 24.11.2021 Пол: Жен. Возраст: 34 Рост: 167 Вес: 81

Окружность: Талии 90 Бедер 118 Запястья 18 индекс Т/Б 0,76

Импеданс НЧ 254 ом, Импеданс ВЧ 197 ом

Площадь поверхности тела (ПТ) 1,82

Должный вес: По Индексу массы тела (ИМТ=ВМІ)

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ N 1

		Ниже нормы	Норма	Выше нормы	%долж.
Индекс массы тела	-			29,0	132
Вес	-			81,0	129
Жировая масса	-			28,1	181
%ЖМ	-			34,7	140
Безжировая масса	-			52,9	112
Активная клеточная масса	-			35,0	113
%АКМ	-	43			88
Общая вода	-			38,7	112
Общая жидкость	-		34,4		102
Внеклеточная жидкость	-		11,3		100
Внутриклеточная жидкость	-		23,2		103
Основной обмен	-			1577	109

Исследование: 15:42

ПОКАЗАТЕЛЬ	Должные	Измерен.	Отклон.	%от долж
R6 28Кгц (ом)		254		
R6 115Кгц(ом)		197		
ИМТ (у.е.)	22,0	29,0	+7,0	132
Вес (кг)	62,6	81,0	+18,4	129
ЖМ (кг)	15,6	28,1	+12,6	181
%ЖМ (%)	24,9	34,7	+9,9	140
БЖМ (кг)	47,0	52,9	+5,9	112
АКМ (кг)	30,9	35,0	+4,2	113
%АКМ (%)	49	43	-6	88
ОВ (л)	34,4	38,7	+4,3	112
ОЖ (л)	33,7	34,4	+0,7	102
ОВнек.Ж. (л)	11,2	11,3	+0,0	100
ОВвук.Ж. (л)	22,5	23,2	+0,7	103
ОО (ккал)	1443	1577	+134	109
Мет.Воз. (лет)	34	40		

Программа - ООО "Диамант", С.Петербург, v.12.03, 2021г. Прибор NN: 219053

===== А И С Т =====

Санкт-Петербург , врач: Чернолуцкая Е.И. www.doctor78.com

ФИО:

Дата визита: 24.11.2021

КОММЕНТАРИИ К ИССЛЕДОВАНИЮ

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (Body mass index) (ИМТ=BMI) - отношение массы тела, к площади поверхности тела - показатель, который используется для оценки степени ожирения или истощения.

Нормой ИМТ для Вас является 18,5 - 24,99

Ваш ИМТ составляет 29,04

ОСНОВНОЙ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ (ккал) - это энерготраты организма в состоянии полного покоя, обеспечивающие функции всех органов и систем и поддержание температуры тела.

Нормой для Вас является 1443 ккал.

Ваш **ОСНОВНОЙ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ** составляет 1577 ккал.

ЖИРОВАЯ МАССА - суммарная масса жировых клеток в организме.

Нормы содержания жировой массы в организме различны у мужчин и женщин и определяются в зависимости от роста и возраста. Слишком высокий % жира ведет к негативным изменениям в обмене веществ, которые упрощают дальнейшую прибавку жира. Сохранение здоровья и фигуры на протяжении долгого времени возможно только при показателях в пределах нормы.

В каждом килограмме жира накапливается примерно 7000 ккал. Такое высокое содержание энергии объясняет, почему расщепить жир намного сложнее, чем мышечную массу (1100 ккал. на кг).

Идеальный показатель жировой массы для Вас 15,56 кг.

Ваша **ЖИРОВАЯ МАССА** составляет 28,12 кг.

БЕЗЖИРОВАЯ МАССА - часть массы тела, включающая в себя все, что не является жиром: мышцы, все органы, мозг, нервы, кости и все жидкости, находящиеся в организме.

Нормой для Вас является 47,02 кг.

Ваша **БЕЗЖИРОВАЯ МАССА** 52,88 кг.

СОДЕРЖАНИЕ ЖИДКОСТЕЙ.

Общая жидкость - состоит из внеклеточной и внутриклеточной жидкости.

Нормой для Вас является 33,70 л.

Содержание **ОБЩЕЙ ЖИДКОСТИ** у Вас составляет 34,44 л.

ОБЩАЯ ВОДА - состоит из внеклеточной и внутриклеточной жидкости и жидкостей, находящихся в организме в связанном состоянии.

Нормой для Вас является 34,42 л.

Содержание **ОБЩЕЙ ВОДЫ** у Вас составляет 38,71 л.

АКТИВНАЯ КЛЕТОЧНАЯ МАССА (АКМ).

АКМ является частью безжировой массы и зависит от возраста, роста, генетических особенностей. АКМ состоит из мышц, органов, мозга и нервных клеток. Таким образом очень важно в процессе снижения массы тела, чтобы расщеплялся именно жир и сохранялась АКМ, так как именно в ней сжигается жир. Потеря АКМ является причиной того, что большинство попыток выдержать диету после первых успехов просто застревают на месте. Вот почему АКМ **НЕОБХОДИМО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬ**. Для этого в РАЦИОНЕ ДОЛЖНЫ ПРИСУТСТВОВАТЬ БЕЛКИ, которые являются строительным материалом для всех клеток организма, ферментов, гормонов. В исключительных случаях он может служить источником энергии. Организм нуждается в белке постоянно, так как это имеет большое значение для сохранения АКМ.

Жиры, поступающие с пищей, служат источниками жирорастворимых витаминов А, Е, К, Д, незаменимых жирных кислот, лецитина. Жиры - ценнейший энергетический материал. Жиры входят в состав клеток и клеточных структур, участвуют в обменных процессах. Нормальное содержание жира в организме является важным условием

для здоровья, хорошего самочувствия и работоспособности.

Избыток жиров в питании – угроза поражения печени, поджелудочной железы, ожирения, атеросклероза, желчекаменной болезни.

Углеводы являются источником энергии для всех клеток организма.

В комплексе с белками они образуют некоторые ферменты и гормоны, а также иные биологически важные соединения. Сложные углеводы прекрасно насыщают.

Их много в картофеле, цельных зернах, макаронных изделиях из твердых сортов пшеницы, бобовых. Если АКМ получает достаточно энергии из углеводов, то тем самым поддерживается уровень основного обмена веществ и потребление калорий организмом. Простые углеводы (сахара) содержатся в сладостях, соках, меде, фруктах. Вы должны их есть только как дополнение к комплексным углеводам и в ограниченном количестве.

Нормой для Вас является 30,86 кг.

Ваш показатель АКМ на сегодня 35,01 кг.

ПРОЦЕНТНАЯ ДОЛЯ АКМ.

Очень маленькая и очень большая % доля АКМ вызывает чувство голода.

Низкий показатель % доли АКМ может указывать на недостаточность питания.

Идеальный показатель % доли АКМ 50% – 56%.

Ваш показатель доли АКМ на сегодня 43%

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ: