

# Монитор состава тела GMON

"ВЫЯВЛЯЕТ возможные угрозы здоровью – Профессионально ОЦЕНИВАЕТ состояние организма – РЕКОМЕНДУЕТ профилактические меры"

## Пояснения к регистрам

### Показатели состояния / Жизненные показатели



Процентное содержание жиров в теле – это процент жиров в теле относительно общего веса тела.

Жиры не растворяются в воде, а органические компоненты растворяются в органических растворителях. Жиры необходимы здоровому организму. Жиры защищают внутренние органы, смягчают их соединения, контролируют температуру тела, сохраняют витамины и служат хранилищем энергии организма.



Повышенное содержание жиров может привести к негативным последствиям для здоровья, например, это плохо сказывается на кровяном давлении, ведёт к заболеваниям сердца и диабету! Ожирение (состояние, при котором содержание жиров в организме превышает норму) может стать причиной возникновения многих заболеваний.



С точки зрения употребления в пищу, различают жиры, содержащие кислоты, а также моно- и поли- ненасыщенные жиры. Диетологи рекомендуют такой режим питания, при котором потребление насыщенных жиров не превышает 33% от общего потребления жиров, а остальные потребляемые жиры должны быть ненасыщенными.



- (A) Классификация по уровню содержания жиров у мужчин и женщин
- (B) Классификация по уровню содержания жиров у мальчиков и девочек
- (C) Классификация по уровню содержания жиров у мужчин и женщин (азиатов)
- (D) Классификация по уровню содержания жиров у мальчиков и девочек (азиатов)



Gallagher et al. Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index. Am J Clin Nutr 72 (2000).

Jebb S et al. Neue Körperfett-Bezugskurven für Kinder. Obesity Research 12 (2004), A156-157.

Sakamoto Y et al. Comparison of the WHO BMI-classification and body composition in ethnic group differences. 24<sup>th</sup> Japan Society for the Study of Obesity 2003.

Miyama T et al. New percentage body fat ranges for children. 59<sup>th</sup> The Japanese Society of Physical Fitness and Sports Medicine 2004.



**Липиды:** <греч. 'lipos'> – жир. Жиры и жироподобные субстанции, образующиеся в живых организмах.

**Насыщенные жирными кислотами:** Жировые кислоты без двойных связей. Насыщенные жирными кислотами увеличивают уровень низкоплотных липопротеинов. Энергия, получаемая от насыщенных жиров, должна варьироваться на уровне 7-10% от общего потребления.



#### [Обзор модулей программы GMON](#)

Общее руководство пользователя, целевые значения измерений, другие показатели состояния здоровья

[<наверх>](#)

## Монитор состава тела GMON

"ВЫЯВЛЯЕТ возможные угрозы здоровью – Профессионально ОЦЕНИВАЕТ состояние организма – РЕКОМЕНДУЕТ профилактические меры"

### Пояснения к регистрам Показатели состояния / Жизненные показатели

#### (А) Классификация по уровню содержания жиров у женщин

Уровень	Индикатор	20-39 лет	40-59 лет	60-79 лет
низкий	жёлтый	< 21%	< 23%	< 24%
<b>нормальный</b>	зелёный	21% - 33%	23% - 34%	24% - 36%
повышенный	жёлтый	33% - 39%	34% - 40%	36% - 42%
высокий	красный	> 39%	> 40%	> 42%

#### (А) Классификация по уровню содержания жиров у мужчин

Уровень	Индикатор	20-39 лет	40-59 лет	60-79 лет
низкий	жёлтый	< 8%	< 11%	< 13%
<b>нормальный</b>	зелёный	8% - 20%	11% - 22%	13% - 25%
повышенный	жёлтый	20% - 25%	22% - 28%	25% - 30%
высокий	красный	> 25%	> 28%	> 30%

[<наверх>](#)

#### (В) Классификация по уровню содержания жиров у мальчиков

Уровень	низкий	нормальный	повышенный	высокий
Индикатор	жёлтый	зелёный	жёлтый	красный
7 лет	< 15%	15% - 25%	25% - 29%	> 29%
8 лет	< 15%	15% - 26%	26% - 30%	> 30%
9 лет	< 16%	16% - 27%	27% - 31%	> 31%
10 лет	< 16%	16% - 28%	28% - 32%	> 32%
11-13 лет	< 16%	16% - 29%	29% - 33%	> 33%
14-16 лет	< 16%	16% - 30%	30% - 34%	> 34%
17 лет	< 16%	16% - 30%	30% - 35%	> 35%
18 лет	< 17%	17% - 31%	31% - 36%	> 36%
19 лет	< 19%	19% - 32%	32% - 37%	> 37%

[<наверх>](#)

## Монитор состава тела GMON

"ВЫЯВЛЯЕТ возможные угрозы здоровью – Профессионально ОЦЕНИВАЕТ состояние организма – РЕКОМЕНДУЕТ профилактические меры"

### Пояснения к регистрам Показатели состояния / Жизненные показатели

#### (B) Классификация по уровню содержания жиров у девочек

Уровень	низкий	нормальный	повышенный	высокий
Индикатор	жёлтый	зелёный	жёлтый	красный
7 лет	< 13%	13% - 20%	20% - 25%	> 25%
8 лет	< 13%	13% - 21%	21% - 26%	> 26%
9 лет	< 13%	13% - 22%	22% - 27%	> 27%
10-12 лет	< 13%	13% - 23%	23% - 28%	> 28%
13 лет	< 12%	12% - 22%	22% - 27%	> 27%
14 лет	< 12%	12% - 21%	21% - 26%	> 26%
15 лет	< 11%	11% - 21%	21% - 24%	> 24%
16-18 лет	< 10%	10% - 20%	20% - 24%	> 24%
19-20 лет	< 9%	9% - 20%	20% - 24%	> 24%

[<наверх>](#)

#### (C) Классификация по уровню содержания жиров у азиаток

Уровень	Индикатор	18–39 лет	40–59 лет	больше 60 лет
низкий	жёлтый	< 21%	< 22%	< 23%
нормальный	зелёный	21% - 35%	22% - 36%	23% - 37%
повышенный	жёлтый	35% - 40%	36% - 41%	37% - 42%
высокий	красный	> 40%	> 41%	> 42%

#### (C) Классификация по уровню содержания жиров у азиатов

Уровень	Индикатор	18-39 лет	40-59 лет	больше 60 лет
низкий	жёлтый	< 11%	< 12%	< 14%
нормальный	зелёный	11% - 22%	12% - 22%	14% - 25%
повышенный	жёлтый	22% - 27%	22% - 28%	25% - 30%
высокий	красный	> 27%	> 28%	> 30%

[<наверх>](#)

## Монитор состава тела GMON

"ВЫЯВЛЯЕТ возможные угрозы здоровью – Профессионально ОЦЕНИВАЕТ состояние организма – РЕКОМЕНДУЕТ профилактические меры"

### Пояснения к регистрам Показатели состояния / Жизненные показатели

#### (D) Классификация по уровню содержания жиров у девочек-азиаток

Уровень	низкий	нормальный	повышенный	высокий
Индикатор	жёлтый	зелёный	жёлтый	красный
6 лет	< 8%	8% - 25%	25% - 29%	> 29%
7 лет	< 9%	9% - 25%	25% - 30%	> 30%
8 лет	< 10%	10% - 26%	26% - 31%	> 31%
9 лет	< 10%	10% - 28%	28% - 32%	> 32%
10 лет	< 11%	11% - 29%	29% - 33%	> 33%
11 лет	< 13%	13% - 31%	31% - 35%	> 35%
12 лет	< 14%	14% - 32%	32% - 36%	> 36%
13 лет	< 15%	15% - 34%	34% - 38%	> 38%
14 лет	< 17%	17% - 35%	35% - 39%	> 39%
15 лет	< 18%	18% - 36%	36% - 40%	> 40%
16 лет	< 19%	19% - 37%	37% - 41%	> 41%
17 лет	< 20%	20% - 37%	37% - 41%	> 41%

[<наверх>](#)

#### (D) Классификация по уровню содержания жиров у мальчиков-азиаток

Уровень	низкий	нормальный	повышенный	высокий
Индикатор	жёлтый	зелёный	жёлтый	красный
6-7 лет	< 7%	7% - 25%	25% - 30%	> 30%
8-11 лет	< 7%	7% - 26%	26% - 30%	> 30%
12-13 лет	< 7%	7% - 25%	25% - 30%	> 30%
14 лет	< 7%	7% - 25%	25% - 29%	> 29%
15 лет	< 8%	8% - 24%	24% - 29%	> 29%
16 лет	< 8%	8% - 24%	24% - 28%	> 28%
17 лет	< 9%	9% - 23%	23% - 28%	> 28%

[<наверх>](#)