

## Почему нужно вести здоровый образ жизни

Сохранение собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

### Основные рекомендации, которые нужно соблюдать:

**Избавьтесь от вредных привычек**



Если вы хотите жить долго, то первое что нужно сделать – это избавиться от вредных привычек. Алкоголь и сигареты являются слишком большим стрессом для организма. Они разрушают все подряд: мозг, печень, почки, сердечно сосудистую систему и т.д. Также стоит помнить, что вредные привычки наносят вред не только вам, но и вашим близким, поэтому стоит собрать всю волю в кулак и начать от них избавляться как можно скорее!

## Занимайтесь спортом



Физические нагрузки улучшают общее состояние организма и делают ваше тело красивым и стройным. Согласно статистике, люди, которые постоянно занимаются спортом – болеют на 23 – 27% реже, чем те, кто не занимается спортом. Каждое утро вы должны начинать с зарядки (обязательный минимум физической нагрузки на день), она должна стать для вас привычкой, например как умывание по утрам.

Для физических нагрузок достаточно выделить всего 30 – 40 мин в день, чтобы оставаться здоровым. Подойдет любая активность: бег, плавание, велоспорт, тренировки в тренажерном зале и т.д. Чтобы тренировка приносила пользу для здоровья, а не вред – она должна быть легкой. После каждой тренировки вы должны чувствовать физиологический подъем, а не спад.

## Соблюдайте правильный рацион питания



Правильное питание – это 60% вашего самочувствия и здоровья. Некоторые заболевания возникают из-за плохого питания. Чтобы быть здоровым, нужно получать достаточное количество всех питательных веществ. **ЗОЖ** напрямую зависит от качества употребляемой вами пищи.

### Основные советы правильного питания:

#### 1. Правильное питание — разнообразное

Рацион должен быть максимально разнообразным. Это не означает, что нужно есть все, что под руку попадет. Речь идет о том, чтобы в течение дня организм получал все необходимые вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, макро и микроэлементы. Все эти элементы должны обязательно присутствовать в суточном рационе каждого человека.

#### 2. Правильный режим питания

Считается что оптимальное количество приемов пищи в день не менее пяти. Действительно, 5-6 разовое питание позволяет поддерживать чувство сытости в течение всего дня и, в то же время, не переесть. Необходимо упомянуть, что последний прием пищи должен быть не позднее чем за 2 часа до сна (если что-то очень легкое – то можно за 1 час до сна).

#### 3. Питание должно быть умеренным

Подберите оптимальный для себя размер порций. Трапеза должна заканчиваться чувством насыщения, но не перенасыщения.

#### 4. Продукты для правильного питания

Продукты должны быть максимально полезными и свежими. Лучше покупать охлажденные, а не замороженные продукты, потому что заморозка является агрессивным способом консервации и негативно влияет на качество продуктов.

При выборе любых продуктов нужно внимательно смотреть на состав и срок годности продуктов, также можно уделить внимание содержанию БЖУ и калорийности. Животным жирам лучше предпочесть растительные. Нелишним будет упомянуть, что для поддержания здоровой микрофлоры желудочно-кишечного тракта будет полезно регулярное употребление кисломолочных продуктов (например нежирного кефира).

#### 5. Правильное питание это полезно и вкусно!

Еда должна быть вкусной. Да, кроме пользы еда должна приносить и удовольствие. Приятный запах и красивый внешний вид еды поднимают аппетит перед началом трапезы и способствуют скорейшей выработке ферментов в желудочно-кишечном тракте, необходимых для переваривания съеденного.

#### 6. Едим только свежеприготовленную пищу и отказываемся от полуфабрикатов

Самая полезная еда это та, которую только что приготовили. И ее польза уменьшается с каждым часом после приготовления, не говоря уже о блюдах вчерашней или позавчерашней свежести. Они могут оказаться не просто бесполезными, но даже вредными.

#### 7. Правильное приготовление пищи

Здоровая пища — это правильно приготовленные блюда. Предпочтительными способами готовки являются варка, пароварение и запекание (например в духовке).

#### 8. В питании обязательно должны присутствовать овощи и фрукты

Овощи необходимо включать в каждый прием пищи. Благодаря содержащимся в них витаминам, органическим и минеральным веществам, клетчатке, овощи благотворно



вливают на процесс пищеварения, стимулируют работу кишечника и снабжают организм необходимыми питательными веществами.

### **9. Еда не должна быть быстрой**

Имеется ввиду, что нельзя кушать на бегу или впопыхах. Даже если вы сильно голодны, все равно нужно сервировать стол и без спешки приступить к трапезе. Очень полезно сосредоточиться на еде, как на приятном процессе.

### **10. Сладости и мучное в рационе питания**

В питании должны отсутствовать или быть сведены к минимуму сладости и мучное. Мучное и сладкое (так называемые быстрые углеводы) дают слишком много энергии организму, часть которой он быстро усваивает, а неостребованную часть откладывает про запас в виде жировой прослойки.

### **11. В течение дня должно поступать необходимое количество воды**

Сколько воды нужно в сутки именно вам? Все очень просто. Часто можно встретить цифру 2 литра в сутки и более. Это общая рекомендация. Каждому человеку требуется разное количество воды в течение дня. Зависит этот показатель от возраста, пола, образа жизни и многих других факторов. Поэтому точно определить норму воды можно только по индивидуальным особенностям человека. Вреден как избыток, так и недостаток воды в организме, поэтому не нужно заливать в себя воду против вашего желания или, наоборот, ограничивать потребление воды, если вам хочется пить.

### **12. Отказ от вредных пищевых привычек**

Вредные привычки в питании являются катализатором множества хронических болезней, постоянной усталости и ранних проявлений старения организма: переедание на ночь, чрезмерное употребление сладкого и мучного, перекус на ходу, «заедание» стресса, привычка есть у телевизора и др. Поэтому необходимо отказаться от них и сформировать здоровые пищевые привычки.

## **Личная гигиена**



Здоровый образ жизни обязательно должен включать в себя личную гигиену. Личная гигиена – это совокупность правил, которые сохраняют и укрепляют здоровье. Если их соблюдать, то сопротивляемость нашего организма к различным болезням – повышается. Личная гигиена включает повседневные мероприятия, проводимые каждым человеком для сохранения и укрепления здоровья. Это - уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды и обуви, гигиеническое содержание жилища.

### Закаляйтесь!



Закаливание — это так называемые тренировки защитных сил организма, которые повышают устойчивость к перегреванию или переохлаждению. Благодаря закаливанию человек становится почти неуязвимым к простудным заболеваниям. Даже если так случится, что закаленный человек заболеет, то его организм справится с простудой в кратчайшие сроки, даже без всяких таблеток.

Виды закаливания бывают очень разнообразными. Можно принимать контрастный душ, а можно купаться в проруби. Для начинающих закаляться подойдет метод обтирания или резкое обливание холодной водой. К видам закаливания относится также прогулки и занятия спортом на свежем морозном воздухе. Летом закаливающим эффектом обладают солнечные ванны.



Во сне организм возобновляет запас сил и энергии, а также более интенсивно обновляет и восстанавливает клетки организма. Крепкий и здоровый сон укрепляет иммунитет и способствует долголетию. Спите не менее 8 часов. Если есть возможность, добавьте 40-50 минут дневного сна или просто полежите минут 20, это очень хорошо восстанавливает нервную систему.

### Избегайте стресса



Установлено, что 90% всех жалоб на здоровье в той или иной мере связаны со стрессом! Стресс может способствовать развитию практически любого заболевания, от головной боли и бессонницы до артериальной гипертонии и инсульта.

Здоровый образ жизни и стресс – несовместимы, так как любой стресс отрицательно влияет на здоровье человека. Он очень сильно влияет на иммунитет, так как гормоны, которые вырабатываются под действием стресса, подавляют иммунную деятельность. Стресс повышает уровень негативных гормонов, тем самым снижает выделение гормонов, которые помогают сохранить наше здоровье. Длительный стресс снижает способность организма противостоять вирусам.

**Здоровый образ жизни способствует сохранению и укреплению здоровья и самочувствия человека. С каждым годом он приобретает всё большую популярность, потому что многие люди желают не просто наслаждаться жизнью, а наслаждаться жизнью долго. И здоровый образ жизни в этом поможет, поскольку он не только значительно увеличивает долголетие, но также избавляет от многих недугов, появляющихся в зрелом возрасте.**

*Статья подготовлена специалистами ОМО ГАУЗ ТО «Областной кожно-венерологический диспансер»*