

Стремимся к активному долголетию



Каждый человек хотел бы как можно дольше вести активный образ жизни. А для этого необходимо оставаться здоровым. Здоровье человека на 50 % зависит от образа жизни, на 20 % от наследственности, на 20 % от влияния окружающей среды и на 10 % от здравоохранения. Поэтому для того, чтобы длительное время жить активно, необходимо вести здоровый образ жизни. Вот основные его составляющие:

1. Необходимо отказаться от вредных привычек (курения, употребления алкоголя и наркотиков). Ведь эти вещества вызывают привыкание, зависимость организма, что оказывает губительное влияние на здоровье.

2. Питание должно быть разнообразным и сбалансированным. Ведь то, как мы питаемся играет огромную роль в устойчивости организма к стрессам, адаптации к неблагоприятным условиям окружающей среды, влияет на работоспособность и продолжительность жизни. Вследствие нарушения питания возникают заболевания обмена веществ, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы. Отсутствие сбалансированности в питании является основной причиной избыточного веса и ожирения. Сбалансированное питание – это такое питание, при котором организм получает необходимое количество каждого из питательных веществ для выполнения различных функций. Количество потребляемых продуктов питания должно соответствовать энергетическим затратам человека. Приток энергии нужен не только для работы, но и для поддержания основных физиологических функций, таких как дыхание, поддержание постоянной температуры тела, тонуса мышц, работы сердца и т.д. Питание также должно быть рациональным и состоять из:

- правильного режима питания: первый завтрак (25 % от суточного объёма пищи), второй завтрак (15 %), обед (35 – 40 %), полдник (5 %), ужин (20 – 25 % от суточного объёма пищи). Помните, что основной приём пищи должен приходиться на первую половину дня, а последний приём пищи должен быть не менее чем за 3 часа до сна;

- разнообразного рациона питания, состоящего из необходимых организму веществ, в том числе белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ, растительных волокон, воды (обязательно употребляйте сырые овощи и фрукты, орехи, отварные яйца, мясо, морскую рыбу, крупы, бобовые, хлеб с отрубями, мёд, молочные продукты (молоко, кефир, творог, сыр), растительное масло др.; в минимальном количестве должны присутствовать сахаросодержащие изделия и изделия из муки высшего сорта, жиры животного происхождения и др.). Утром натощак полезно выпивать стакан воды. В среднем же взрослый человек должен выпивать 1,5 - 3 литра воды в день. Также необходимо ограничить потребление соли (до 5-7 г – 1 ч. л. в сутки).

Не забывайте и об умеренности в еде.

Соблюдая вышеуказанное, вы сможете нормализовать питание, что благотворно скажется на вашем здоровье.

3. Также для профилактики появления избыточной массы тела, кроме питания большое значение имеет регулярная физическая и двигательная активность. Ведь оптимальный двигательный режим и физическая активность – одно из основных условий сохранения и укрепления здоровья. Малоподвижный образ жизни приводит к постепенной атрофии мышц, нарушению деятельности нервной системы и обмена веществ, появлению избыточной массы тела (впоследствии ожирения), развитию сердечно-сосудистых заболеваний, появлению изменений со стороны опорно-двигательного аппарата. Всё это ведёт к ухудшению качества жизни и сокращению её продолжительности. Регулярная физическая и двигательная активность способствует сбалансированной работе всех органов и систем.

4. Соблюдайте режим труда и отдыха. Не забывайте о том, что после любой работы (умственной или физической) вашему организму требуется отдых. Режим труда и отдыха - это устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность. Также не стоит забывать и о ежегодном отпуске. По статистике Всемирной организации здравоохранения, у тех, кто регулярно лишает себя отпуска, риск преждевременной смерти возрастает на 20%.

5. Не забывайте и о качестве вашего сна. Сон должен быть непрерывным, продолжительностью 7-9 часов. Полноценный сон нормализует обмен веществ, увеличивает работоспособность всех органов и систем. Хроническое недосыпание губительно влияет на здоровье.

6. Старайтесь больше получать положительных эмоций, избегать конфликтов и правильно реагировать на стрессовые ситуации. Сохраняйте душевное равновесие.

7. Не стоит забывать и о закаливании организма. При проведении закаливания необходимо соблюдать основные принципы – постепенность и систематичность. Закаливание способствует выработке устойчивости организма к воздействию окружающей среды, вследствие чего снижается вероятность возникновения простудных заболеваний, повышается выносливость и трудоспособность организма.

8. Соблюдайте личную и общественную гигиену с целью сохранения здоровья, продления активного долголетия, профилактики различных заболеваний. Несоблюдение элементов личной гигиены одним человеком может сказаться на здоровье других людей, контактирующих с ним. Такой человек может стать причиной массового распространения инфекционных заболеваний.

Перечисленные выше рекомендации помогут вам оставаться здоровыми и вести активный образ жизни!

*Наталья Афанасенко,
врач-валеолог
отдела общественного здоровья
Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*