

8 принципов здорового образа жизни

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, направленный на сохранение здоровья. Учеными доказано, что на 50% здоровье зависит от нашего образа жизни, а лишь 10% от работы системы здравоохранения, 20% - от окружающей среды, 20% - от наследственности. Поэтому чтобы укрепить наше здоровье, быть стройными и красивыми, нам необходимо придерживаться принципов здорового образа жизни.

8 принципов здорового образа жизни:

1) Рациональное питание. Это сбалансированное питание, соответствующее возрасту, полу, и энергозатратам человека. Необходимо питаться не менее 3 раз в день, но лучше 4-5 раз в день небольшими порциями. Обязательно завтракать, а последний прием пищи должен быть не позднее 2-х часов до сна. Лучше отдавать предпочтение натуральным продуктам, а не полуфабрикатам, не забывать о пользе молочных продуктов и морепродуктов, овощей и фруктов. Если хочется сладкого, то лучше выбрать зефир и мармелад, так как в них содержится пектин, полезный для нашего кишечника (содержится также во фруктах, овощах, ягодах).

2) Физическая активность. Она благоприятно влияет на организм, увеличивая кровообращение, обмен веществ. Регулярные занятия физической культурой повышают устойчивость организма к переохлаждению, стрессам, придают бодрость, повышают работоспособность. Высокую умственную нагрузку необходимо чередовать с физической активностью, таким образом помогая «отдохнуть» головному мозгу путем смены видов деятельности, что в результате способствует улучшению умственной работоспособности.

Очень полезны ежедневная утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе и скандинавская ходьба, различные физические упражнения, плавание и езда на велосипеде и др. Выберите что вам нравится и подходит по состоянию здоровья. Помните, что если после тренировки вы чувствуете усталость и сонливость, то необходимо уменьшить нагрузку.

3) Режим дня. Ложиться спать, просыпаться, и принимать пищу, заниматься физической и умственной деятельностью каждый день в одно и то же время необходимо для лучшей работоспособности нашего организма. Это помогает ему лучше приспособиться и быстрее включиться в работу, препятствует переутомлению, дисциплинирует.

4) Здоровый сон. Спать необходимо взрослому не менее 8 часов, школьникам – 9-11 часов, подросткам – 8-10 часов. Ложиться желательно не позднее 22.00 – 23.00 часов. Перед сном проветривать комнату, за час до сна

не слушать музыку и не смотреть телевизор, лучше почитать или погулять на свежем воздухе.

5) Отказ от вредных привычек. Алкоголь, курение, наркотики – не совместимы со здоровьем, так как входящие в их состав токсические вещества влияют на все органы и системы, а также на психику. Помните, что бросить никогда не поздно, ваш организм сразу начнет восстанавливаться. За помощью необходимо обратиться к специалистам. Горячая линия УЗ «Могилевский областной наркологический диспансер» 80222 750725. Много информации по проблемам наркозависимости на сайте Pomogut.by.

6) Личная гигиена. Включает в себя уход за кожей, волосами, полостью рта, одеждой и обувью. Ведь чистота – залог здоровья!

7) Психогигиена. Это принятие необходимых мер для сохранения и укрепления психического здоровья: рациональное распределение труда и отдыха, сна и бодрствования, исключение чрезмерного психического напряжения и профилактика стресса. Справиться со стрессом помогут физические нагрузки (т.к. в организме выбрасываются вещества – эндорфины и энкефалины, которые обладают свойством повышать настроение, улучшать самочувствие), добрые дела и помощь другим, «проговаривание» своих эмоций, путешествия, занятия любимым делом.

8) Здоровое сексуальное поведение. Отказ от случайных связей, целомудрие и супружеская верность – верные спутники здорового сексуального поведения. С целью профилактики инфекций, передающихся половым путем необходимо пользоваться презервативом.

Будьте здоровы!

Врач-гигиенист отдела ОЗ
УЗ «МЗЦГЭ»

С.С. Кадушкина