

Здоровый образ жизни

<http://www.zdobr.ru/index.php>



Каждый нормальный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но все ли мы делаем для этого? Если проанализировать "каждый шаг" нашего типичного дня, то, скорее всего, все обстоит с "точностью до наоборот".

Самые "экстремалы" утром, еле встав с постели, как биороботы собираются на работу или учебу, днем нервничают по пустякам, обедают за столом, ссорятся с близкими, завидуют знакомым и коллегам, вкладывают все силы и средства на приобретение очередной модной вещи или "игрушки для взрослых", по вечерам отдыхают на диване у ТВ, а выходной мечтают провести у мангала с шашлыками или заняться "шопингом". Остальные, не все но многие, проводят свой день, дублируя этот *образ жизни* в большей или меньшей степени.

Естественным следствием такого **образа жизни** являются болезни, нервные расстройства и проблемы на работе и в семье. Болезни мы лечим лекарствами, большинство из которых имеют столько побочных эффектов, что одно лечат, а другое калечат. Проблемы, в зависимости от пола, "заедаем" или "запиваем". Круг замыкается и разорвать его можно только сделав крутой вираж в сторону **здорового образа жизни**.

Под здоровым образом жизни понимается оптимальный режим работы и отдыха, сбалансированное питание, достаточная двигательная активность, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, отсутствие пагубных привычек, любовь к людям, положительное восприятие жизни. Здоровый образ жизни позволяет быть до старости здоровым психически, нравственно и физически.

Несколько советов для тех, кто хочет вести **здоровый образ жизни** и прожить долгую жизнь:

- Определите, что Ваш жизненный принцип **здоровый образ жизни**, и точно его придерживайтесь;
- Беспokoйтесь о здоровье, начиная с молодости, есть много болезней, которые проявляются с годами, хотя их корни в детстве;
- При больших проблемах со здоровьем начинайте периодически проходить диспансеризацию;

- В жизни соблюдайте принцип средней линии;
- Не полнейте, чтобы не усложнить работу организма, ускоряя процесс старения;
- Будьте всегда доброжелательны, тихи и разумны, раздражительность и суматоха вредят сердечно-сосудистой и нервной системам;
- Не держите обиды, учитесь прощать;
- Помните что семья и близкие друзья уникальная ценность и главное в Вашей жизни;
- Выберите способ зарабатывать деньги на жизнь, который Вам интересен и вызывает и материальное и моральное удовлетворение;
- Занимайтесь физическим трудом или фитнесом, стараясь проводить максимально много времени под открытым небом;
- Имейте активный отдых, отсутствие движений облегчает возникновение некоторых болезней;
- Спите 7,5 часов в день (5 стандартных 1, 5-часовых циклов сновидения), отдых восстанавливает жизненную силу и часто лечит лучше любых лекарств;
- Не курите, особенно не пытайтесь спрятаться от жизненных препятствий в мир алкогольного или наркотического опьянения;
- Найдите время для хобби, оно помогает расслабиться и делает жизнь более разнообразной;
- Не поддавайтесь скуке и не разрешайте себе падать духом.

Здоровый образ жизни и здоровье

Думается, ни у кого нет сомнения в том, что *здоровый образ жизни* способствует успеху. Все мы от рождения получаем определенный генетический набор, который должен обеспечить достижение максимально возможных для него жизненных целей. Но реализовать эти возможности на практике и достичь своего жизненного потолка даже в идеальных жизненных условиях могут только **здоровые** люди, которых среди ведущих *здоровый образ жизни* существенно больше.

Здоровье достаточно многогранная категория. По определению Всемирной Организации Здравоохранения, под **здоровьем** понимают "состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни".

Врачи рассматривают, кроме всего прочего, отделенные категории здоровья: **физическое здоровье, психическое здоровье, моральное здоровье, здоровье мужчин, женское здоровье, здоровье ребенка.**

Если тело **здорово**, но нет ощущения радости и полноты жизни, то это уже болезнь. На жизненном пути человек взаимодействует с природой непрерывно: дышит, контактирует с людьми, передвигается, излучает и поглощает энергию, влияет на окружающую среду и так далее. Большинство

сегодняшних ученых определяют понятие **здоровья** как способность человека к оптимальному функционированию в окружающей его среде.

Самочувствие конкретного человека - это результат взаимодействия его организма с присущими ему генетическими особенностями и окружающей средой. Это взаимодействие изменяется медленно или сильно в сторону улучшения или ухудшения в зависимости от имеющих силу условий и того, как человек компенсирует неблагоприятное влияние. Субъективные и объективные показатели здоровья имеют отличия. К субъективным показателям относятся показатели самочувствия, трудоспособности, организованности, аппетита, настроения, соразмерности реакции происходящему.

Объективные показатели самочувствия связаны с антропометрическими измерениями (масса тела, рост, окружность грудной клетки, шеи, плеча, бедра, голени, живота), частота дыхания, жизненная мощность легких, пульс, артериальное кровяное давление. Кроме всего прочего, сегодняшняя медицина в арсенале имеет достаточное число объективных методов диагностики самочувствия. Несмотря на комплексное приближение к определению здоровья, на практике о здоровье по-прежнему судят по наличию или отсутствию болезни организма или психики. Действительно, между здоровьем и болезнью масса промежуточных состояний, в которых находятся согласно ВОЗ 80% жителей земного шара. И в пред-болезни *здоровый образ жизни* - необходимое требование.

Если Вы хотите склонить чашу весов **здоровья** в благоприятную сторону, реализовать заложенные в Вас колоссальные жизненные возможности, достичь того потолка, который определен родительскими генами, то это единственно возможно при *здоровом образе жизни*.

Здоровье человека напрямую связано с состоянием здравоохранения в стране. Радует, что укрепление *здоровья* народа и формирование *здорового образа жизни* стало общегосударственной задачей.

Здоровый образ жизни и физкультура

Интуитивно понятно, что каждый орган человека должен использоваться по назначению. Регулярные физические нагрузки также важны для *здорового образа жизни*, как и многие другие факторы. Нагрузки предохраняют от заболеваний и, чему масса свидетельств, замедляют процесс старения, укрепляют иммунитет, что зачастую обеспечивает саму возможность вести *здоровый образ жизни*. Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может снабдить достаточную физическую нагрузку.

Физкультура имеет два момента влияния на организм человека - всеобщий и дополнительный. Всеобщий эффект физкультуры заключается в расходе жизненной силы, прямо пропорциональном длительности и интенсивности нагрузки, что позволяет компенсировать избыток энергопотребления, а также в повышение устойчивости организма к

действию неблагоприятных факторов окружающей среды. Дополнительный эффект физкультуры связан с перестройкой сердечно-сосудистой системы. Она заключается в формированию более низкой потребности сердца в кислороде.

Адекватная физическая нагрузка и физкультура способна в серьезно приостановить возрастные изменения различных органов. В любом возрасте с помощью занятий физкультурой можно повысить вероятность быть *здоровым* и уровень выносливости - показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности. Таким образом, оздоровительный эффект занятий физкультурой связан, в первую очередь, с выработкой уменьшенной потребности организма в кислороде и его укреплении.

Повышение физической работоспособности сопровождается уменьшением риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижается вес тела за счет жировой массы, уменьшается содержание холестерина в крови, понижается артериальное давление и т.д.

Кроме того, регулярные занятия физкультурой позволяют затормозить старение органов и систем, особенно костно-мышечной. В частности, повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что является профилактикой остеопороза. Также увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что обеспечивает отсутствие артоза и остеохондроза.

Многие не занимаются физкультурой, так как думают, что очень заняты и физически не подготовлены. Одна из причин - это бытующее заключение, что для того, чтобы физкультура приносила пользу, упражнения должны быть интенсивными и их нужно делать хотя бы полчаса ежедневно. Специалисты же думают, что не обязательно делать упражнения физкультуры непрерывно. Занятие можно разбить на карликовые порции, сочетая их с привычной, но более интенсивной нагрузкой. Например, утром Вы идете к автобусной остановке более быстрым шагом, потом вечером прогуливаетесь еще 15 минут. Если за день (но ежедневно) набирается 30 минут более сильной физической нагрузки, то Вы на пути к *здоровому образу жизни*. По крайней мере, можно позаниматься утром и вечером по 15 минут дома на простейших тренажерах.

Здоровый образ жизни и правильное питание

Любая живая клетка нуждается в восполнении входящих в ее состав материалов. Для поддержания *здорового образа жизни* необходимо, чтобы траты целиком покрывались пищей. Совершенно естественно, что питание человека должно включать компоненты, которые входят в состав его организма, т.е. белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и воду. Так как расход этих материалов зависит от ряда факторов: возраста, облика труда, окружающей среды и состояния самого человека, то необходимо иметь представление о значении отдельных материалов и потребности в них для безупречного питания и *здорового образа жизни*.

Роль белка в правильном питании

В состав живого организма, отдельные его клетки входит белок. Без белка невозможна жизнь. В состав питания человека входят различные продукты живой и неживой природы, которые и являются родником белка. Так, известны белки мяса, яйца, рыбы. Это белки животного происхождения; их определяют наиболее выгодными для организма или, как принято говорить, полноценными белками. Крупы, хлеб, овощи, картофель и другие продукты неживой природы тоже содержат белки, которые также в безупречном питании ведущего *здоровый образ жизни человека*. Белки - сложные материалы; от жиров и углеводов они отличаются тем, что в их состав входит азот. Заменить их ничего не может.

Аминокислоты растительных белков не похожи на белки нашего тела, но создавая смесь растительных и животных белков в продукте получают белки, удовлетворяющие потребностям организма. Отсюда правило: чем больше всевозможных продуктов в питании человека, тем вероятнее, что он получит с пищей белки достаточно высокого качества.

Роль жиров в правильном питании

Белок служит строительным материалом клетки, но в ее состав входят также жиры и углеводы, которые также участвуют в обмене. В организме живых существ происходит окисление материалов, или, как принято говорить, горение. Оно обеспечивает человека жизненной энергией. "Бензином" для человеческого движка служат углеводы и жиры, а также и белки.

В опытах контрольные животные не получавшие жиров внешне были похожи на контрольных животных, получавших обычное питание, но продолжительность их жизни была короче. Химический состав их тел изменялся; в их тканях было гораздо меньше фосфорсодержащих материалов, имеющих большое значение для нервной системы.

Молочные жиры, которые являются частью молока и молочных продуктов - масло, сливки, сметана, и также жир, который является частью желтка, являются самыми ценными. Они содержат некоторые важные для организма витамины. Но также и другие жиры как, например, растительные жиры покрывают потребности человека, будучи энергопоставщиками.

Жиры по калорийности в два с лишним раза выше чем белки и углеводы. Так, известно, что при сгорании 1 г белка или 1 г углеводов образуется 4,1 большой калории, а при сгорании 1 г жиров - 9,3.

Жиры по структуре - довольно трудные материалы. В пищеварительном канале их подвергают действию пищеварительного сока и распаду на более простые материалы. Раскол жиров происходит в тонком кишечнике под влиянием ферментов сока поджелудочной железы и кишечного сока с помощью желчи. Желчь из печени пребывает в желчный пузырь, оттуда через каналы в кишечник. Желчь обеспечивает распад жиров до продуктов их всасывания.

Роль углеводов в правильном питании

Источники углеводов - растительные продукты: хлеб, крупа, картофель, овощи, ягоды. Из продуктов животных только в молоке есть молочный сахар. Пищевые продукты содержат различные углеводы: так, крупа, картофель содержит крахмал, трудный материал разлагаемый только пищеварительным соком. Во фруктах, ягодах и в небольшом количестве в овощах углеводы содержатся в форме различного сахара - фруктовый сахар, сахар свекловичный, сахар тростника, глюкоза, и т.д. Эти материалы растворимы в воде.

И те, и другие углеводы - и крахмалы, и сахар - хорошее топливо для организма. Различие состоит в том, что сахар быстро усваивается, в то время как крахмал должен быть переработан предварительно в пищеварительном канале на более простые элементы, что занимает определенное время. Это определяет их особенности и необходимость в питании.

Роль витаминов в правильном питании

Еще в древние времена поняли, что во время длинного плавания в морях, в местах заключений и при плохих урожаях часто имели место многочисленные заболевания неизвестной природы. Приняли, что они вызваны микробами или использованием в пище испорченных продуктов. Последнее объяснение могло быть верным, потому что при переходе к безупречной пище с новыми продуктами болезни быстро исчезали. Последующие исследования ученых позволили сделать заключение, что в продуктах кроме уже известных материалов - белков, жиров, углеводов и минеральных солей, имеются небольшие дозы материалов, необходимых для жизни, названных витаминами.

Роль минеральных веществ в правильном питании.

Минералы так же как другие материалы, которые являются частью нашего тела, непрерывно тратятся организмом. Если пища человека насыщена различными продуктами в ней достаточно необходимых минеральных веществ, недостаток которых вызывает сбой в работе органов и систем.

Роль воды в правильном питании.

Любая живая клетка, любой живой организм не может существовать без воды. Вода - часть тканей человеческого тела. Кровь содержит приблизительно 80 % воды. Основные процессы, продолжающиеся в организме, связаны с водным присутствием, с растворением материалами в ней. Известно, что человек может существовать долгое время (месяц и больше) без пищи, но в отсутствие воды погибает через несколько дней. Было установлено, что в целом количество воды, полученной человеком с едой и питьем, является в среднем равными 2-2,5 литра. Превышение нормы пробуждает усиленную работу сердца и почек; кроме того, минеральные вещества и некоторые витамины удаляются с водой. Поэтому не использовать воды больше, чем это необходимо для организма.