



С 07-13 апреля 2025 года проводится Неделя продвижения здорового образа жизни, приуроченная к Всемирному дню здоровья 7 апреля. Её основная цель – пропаганда ведения здорового образа жизни.

Всемирный День Здоровья призывает людей не относиться халатно к своему здоровью, следить за ним, ведь именно от него зависит, насколько долго и качественно будет жить человек.

Своевременная профилактика, здоровый образ жизни, ответственное отношение к себе и окружающим, выбор товаров и услуг, не наносящих вреда здоровью и окружающей среде, все это — необходимые условия сохранения здоровья и долголетия, предотвращения заболеваний.

Интересные факты о здоровье:

Самой здоровой нацией по праву считаются японцы. Они очень трудолюбивы и пунктуальны, но это не мешает им находить время для расслабления и отдыха. Японцы даже разработали систему 5S, которая помогает поддерживать баланс между личной жизнью и работой.

Стрессовые ситуации являются причиной 90% заболеваний, в том числе и наследственных. Это связано с тем, что напряжение ослабляет организм, нарушает процессы переваривания пищи и эмоциональное состояние. Высокие показатели стресса в Южной Корее связаны с построением карьеры.

Позитивный настрой укрепляет иммунитет. Это происходит благодаря повышению уровня серотонина, повышающего работоспособность и ощущение бодрости. В связке с ним идет гормон дофамин, который мотивирует нас двигаться дальше, вырабатывая положительные воспоминания и эмоции. Иногда выработка этих веществ может замедляться, но данная задача решается с помощью терапии и специальных лекарств.

Вредные привычки способствуют сокращению продолжительности жизни примерно на треть. Ежедневное использование сигарет приводит к тому, что легкие заполняются частичками сажи и дегтя всего за несколько суток (3-4 дня), а вот для отказа от курения и очищения дыхательных путей необходимо два, а то и три месяца. Употребление алкоголя в больших количествах нарушает работу организма из-за своей токсичности (аналогичный эффект дают наркотики). Тем не менее, его допустимо использовать в качестве антисептика для наружного применения.

Всего одна здоровая привычка (не важно, какая именно) увеличивает ожидаемую продолжительность жизни у мужчин и женщин на два года.

Каковы критерии здорового образа жизни? Это рациональное питание, соответствующие возрасту и состоянию человека физические нагрузки, полноценный сон и многие другие мелочи, которые положительно влияют на состояние организма человека. Тот, кто соблюдает основные правила здорового образа жизни, выгодно отличается от окружающих: он имеет свежий цвет лица, хорошую осанку и живой взгляд, всегда полон энергии, желая попробовать что-то интересное.

Рациональное питание

Основной принцип рационального питания – умеренность и разнообразие, потому что организм должен получать все необходимые питательные вещества и микроэлементы. Основу питания должны составлять каши, хлеб и макаронные изделия из муки грубого помола, картофель. Многие проблемы возникают из-за того, что современный человек ограничивает употребление фруктов и овощей, которые богаты клетчаткой, фитохимическими веществами, витаминами и минералами. Согласно рекомендации ВОЗ, человек в день должен употреблять как минимум 200 г фруктов и 300 г овощей. Также в рацион питания обязательно следует включать молочные и кисломолочные продукты, яйца и бобовые. Многие пирамиды сбалансированного питания также рекомендуют включать в ежедневное меню рыбу и нежирные сорта мяса, а также орехи и семена. Из жиров предпочтение отдается растительным маслам, а вот конфеты, выпечку и прочие сладости следует употреблять в очень ограниченном количестве, например, по выходным или праздникам.

Здоровое и сбалансированное питание – это основа профилактики рака прямой кишки, запоров, геморроя, гастрита, атеросклероза, гипертонии, остеопороза и многих других заболеваний.

Физически активная жизнь

Без физической активности также невозможно говорить о самосовершенствовании. Неспортивный человек зачастую меланхоличен, склонен прощать себе мелкие слабости. У него отсутствует привычка нагружать мышцы, преодолевать себя, он легко нарушит основные принципы здорового образа жизни из-за отсутствия самодисциплины. В качестве основы здорового образа жизни спорт просто незаменим: упражнения помогают улучшать кровообращение, работу суставов, стимулируют выработку определенных гормонов, улучшают общее состояние организма человека. Физические упражнения не только улучшают обмен веществ и циркуляцию крови в организме, но и способствуют укреплению иммунитета, снижению холестерина и нормализации обмена веществ. Для взрослого человека необходимо делать в день не менее 10 000 шагов. Полезными будут также занятия аэробикой, бегом, плаванием или другими видами спорта минимум по 30–40 минут 5 раз в неделю.

Отдых

Человек нуждается в ежедневном, еженедельном и ежегодном отдыхе, который зависит от основного вида деятельности. Например, при тяжелом физическом труде отдыхать – это выспаться, почитать интересную книгу или просто посидеть в любимом кресле. Если же работа сидячая, то лучшим отдыхом станет посещение спортзала и общение с друзьями на свежем воздухе.

Отказ от вредных привычек

Однозначно вредят здоровью человека курение, употребление наркотических препаратов, больших доз алкоголя. Поэтому для сохранения своего здоровья от этого всего лучше отказаться. С другой стороны, ежедневные занятия спортом укрепляют

организм, но чрезмерные физические нагрузки могут его изнурить и привести к заболеванию.

Эмоциональное самочувствие

Согласно данным исследований, в которых принимали участие долгожители, их объединяли не только сбалансированный рацион питания и достаточный объем физических нагрузок, но и позитивное, оптимистичное отношение к жизни, способность радоваться повседневным мелочам. Немаловажную роль в плане сохранения здоровья играют и духовные убеждения человека в правильности его действий. Если человек находится во внутреннем конфликте с самим собой или он утратил надежду в результате краха его системы ценностей, то это вызывает тяжелый хронический стресс, негативно влияющий на различные аспекты жизни человека.