

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровое питание

Здоровое питание — это прежде всего профилактика ожирения, фактора риска многих болезней. Сбалансированная диета из фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов, постного мяса и нежирных молочных продуктов важна в любом возрасте. Откажитесь от еды всухомятку, от перекусов фастфудом. Носите с собой еду, приготовленную в домашних условиях. Напоминаем, что взрослый человек должен съедать в сутки не менее 400г овощей и фруктов. Важен здоровый вес, поскольку даже небольшая потеря веса может улучшить или предотвратить заболевания, связанные с ожирением.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ОГРАНИЧЕНИЕ

- Жиров**
сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов
- Сладостей**, в том числе сладких газированных напитков
- Поваренной соли** (более 5 граммов в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов
- Алкоголя** потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин

Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение.

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры).

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

- Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны
- 500 граммов и более овощей, фруктов и ягод в день
- Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю
- Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи
- Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты
- Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи
- Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день
- Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Профилактической медицины Минздрава России, Москва

Режим дня

Просыпаясь и засыпая примерно в одно время каждый день, принимая пищу в одно время, вы настроите свой режим дня, который будет работать на ваше здоровье. Люди, которые имеют нарушения сна, подвергаются большему риску проблем со здоровьем. 7 часов сна — это шаг в правильном направлении, шаг навстречу здоровью.

Двигательная активность

Будьте физически активными в течение хотя бы 30 минут, большую часть дней в неделю. Если мало времени, разделите его на три 10-минутных занятия. Движение - это ходьба, спорт, танцы, йога, плавание, бег и не только. Даже 10 минут упражнений имеют значение.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:

- Избыточной массы тела
- Артериальной гипертензии
- Инфаркта миокарда
- Инсульта
- Депрессии
- Сахарного диабета
- Остеопороза
- Рака молочной железы
- Рака толстого кишечника
- Преждевременной смерти

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Избегайте малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие
- Для получения существенной пользы для здоровья взрослые люди должны заниматься умеренной физической активностью не менее 150 минут в неделю (или интенсивной физической активностью 75 минут в неделю)
- Продолжительность одного занятия должна быть не менее 10 минут, и сами занятия желательны равномерно распределять в течение недели
- При условии физического здоровья, для получения большей пользы можно постепенно увеличивать свою физическую активность до 5 часов умеренной физической активности в неделю (или 150 минут интенсивной физической активности в неделю)

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ НА ЗАВТРА! УВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СЕГОДНЯ!

Если у Вас имеются заболевания сердца и сосудов, болезни костей и суставов, другие серьезные заболевания, посоветуйтесь с врачом относительно рекомендуемого Вам уровня физической активности

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Профилактической медицины Минздрава России, Москва

Контроль над стрессом

Доказано, что повышенный уровень стресса мешает справиться с заболеваниями, а длительное состояние стресса приводит к нервному истощению. Нервная система требует такого же внимания, как и питание, физическая активность, личная гигиена.

Личная гигиена

Личная гигиена - для профилактики инфекционных заболеваний. Это целый комплекс мер: гигиена рук, гигиена тела, уход за волосами, полостью рта и гигиена одежды. Чистота рук особенно важна, ведь множество инфекционных заболеваний передаются фекально-оральным путем, то есть, через грязные руки. Мытье рук- предотвращение такой передачи. Гигиена полости рта, а именно чистка зубов - профилактика образования налета, удаление бактерий, приводящих к образованию кариеса. Неприятный запах изо рта, болезни дёсен тоже могут быть следствием плохой гигиены полости рта.

Без вредных привычек

Сведите к минимуму количество выкуриваемых сигарет и постарайтесь полностью отказаться от курения. Обратитесь за помощью к врачу, если не можете самостоятельно распрощаться с вредной привычкой. Пассивное курение тоже опасно. Не курите при детях.

Про алкоголь. Безопасной дозы алкоголя не существует. Избавьтесь от привычки выпивать по выходным, расслабляться с помощью алкоголя.

Всего одна здоровая привычка (не важно, какая именно) увеличивает ожидаемую продолжительность жизни у мужчин и женщин на два года. Соответственно, чем больше у человека здоровых привычек, тем более продолжительна его жизнь.

Здоровью нужна забота

Медицинская активность - тоже часть здорового образа жизни. Важно своевременно обращаться за медицинской помощью, проходить профилактические осмотры, вакцинацию. Чтобы предотвратить хронические заболевания или выявить их на ранней стадии, нужно посещать врача не только при появлении жалоб, но и с профилактической целью. Для того, чтобы пройти профилактический осмотр (диспансеризацию), не нужны поводы, жалобы или симптомы. Достаточно просто обратиться в поликлинику по месту жительства.

Правильное питание, отсутствие вредных привычек, физическая активность предотвратят 40% случаев рака и 75% диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Держите здоровье под контролем, подарите себе годы активной жизни!

Материал основан на данных Портала о здоровом образе жизни Министерства здравоохранения Российской Федерации, ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора

