

Правила здоровья и долголетия

Ученые доказали, что здоровье и срок жизни человека зависят от нескольких факторов: на 50% — от нашего образа жизни, 20% — от наследственности, 20% — от окружающей среды, 10% — от медицины

Оказывается, на 50% мы почти полностью распоряжаемся своей судьбой, поскольку наше состояние именно на 50% зависит от образа жизни, который каждый формирует по своей воле, сам. И только 10% — это результат состояния здравоохранения, то есть доступность определенных методик по профилактике и лечению болезней, а также собственно медицинскому омоложению.

10 Правил здоровья и долголетия - от медицины дня сегодняшнего

Человек, который захочет для себя вести здоровый образ жизни, может сохранить крепкое здоровье до глубокой старости. Вот главные правила здоровья и долголетия дня сегодняшнего.

Первое правило — здоровый сон. Очень важно высыпаться, чтобы быть здоровым и отлично себя чувствовать. Продолжительность сна зависит от личных потребностей каждого человека. Но всё же, стоит постараться отводить для сна не менее 7 часов в сутки. Недостаток сна провоцирует гормональные расстройства и хронически плохое настроение.

Второе правило — правильное питание. Оно является важнейшей составляющей долголетия. Не стоит злоупотреблять углеводами и жирами животного происхождения, лучше отдавать своё предпочтение продуктам, богатым белками и клетчаткой, т.е овощам и фруктам (не менее 500 г в сутки). Обязательно нужно включить в свой рацион отруби, йогурты, и орехи. Всё это является очень полезным для здоровья. Старайтесь придерживаться правил раздельного питания

Третье правило — заботьтесь о своём сердце. И для профилактики сердечных заболеваний важным является правильное питание. После тридцати лет стоит вделать для себя обязательной ежегодную проверку — электрокардиограмму. Это обязательно, независимо от того, беспокоит ли вас сердце. В нашей жизни полно стрессов и неприятных ситуаций, которые могут в любой момент отразиться на здоровье.

Правило четвертое — это идеальный вес. Если у вас есть несколько лишних килограммов, нужно немедленно от них избавиться. Это положительно отразится на ваших суставах и костях, поскольку нагрузка на скелет станет значительно меньше.

Пятое правило — закаляйтесь! Закаливание укрепляет иммунитет. Необходимо гулять на свежем воздухе в любую погоду, даже в самую пасмурную и холодную. Не перегревайтесь и привыкните спать всегда с открытой форточкой. А еще обогатите свой рацион витамином С и бета-каротином.

Шестое правило — движение. Навсегда надо покончить с ленью и побольше двигаться (не менее 30 минут ежедневно). Если вы мало двигаетесь, организм получает недостаточное количество кислорода, а сосуды в это время теряют

эластичность. Опять же, гуляйте как можно чаще, откажитесь от пользования лифтом и по возможности от общественного транспорта, если нужно преодолеть не очень большое расстояние.

Седьмое правило запрещает быть трудоголиком. Отказаться от лени не означает отдаваться работе, засиживаясь допоздна или брать работу на дом. Это может спровоцировать постоянное напряжение, которое вызывает выброс в кровь гормонов стресса. Адреналин и кортизол мешают нормальному сну.

Девятое правило – регулярно посещать врача. Ведь большинство болезней излечимы, если их вовремя диагностировать. Во избежание необратимых последствий нужно не лениться время от времени сдавать необходимые анализы, измерять артериальное давление и делать флюорографию. Женщинам необходимо регулярно обследоваться у гинеколога и маммолога. Именно поэтому чрезвычайно важно регулярно проходить диспансерное обследование или профилактический осмотр.

Десятое правило, обязательное, правило связано с курением. Не курите, а если курите, то бросьте немедленно. Помните, курение сокращает жизнь более чем на 10 лет. Отказ от курения необходим для того, чтобы избежать болезней сердца, легких, раковых опухолей. Если вы хотите быть здоровым и красивым человеком, откажитесь от этой дурной привычки.

И последнее, самое приятное, правило – просто быть счастливым. Счастливые люди смеются каждый день. А смех, как известно, это здоровье. И это правда, ведь он дает прилив положительных эмоций, уравнивает психологическое состояние и считается отличной гимнастикой для лица.

10 основных продуктов для здоровья и долголетия - от ученых-диетологов

Ученые всего мира бьются над вопросом о продуктах, способствующих долголетию, и стараются понять их воздействие на человека. Исследователи установили, какие продукты необходимы для долгой и полноценной жизни. По их мнению, хит-парад продуктов для долголетия возглавляет набор из десяти продуктов, передающих человеку все необходимые вещества.

- Яблоки содержат такие полезные вещества, которые препятствуют развитию раковых клеток, а микроэлементы и витамины улучшают работу сердца и повышают иммунитет.

- Рыба, за счет содержащихся в ней жирных кислот, также благоприятно влияет на сердце. Тем, кто заботится о своем здоровье, рекомендуется заменить мясо рыбой и морепродуктами.

- Чеснок необходим для профилактики и лечения простудных заболеваний. Его употребление улучшает работу системы пищеварения, препятствует закупорке сосудов, что сокращает риск сосудистых заболеваний.

- Клубника повышает жизнедеятельность организма, а эфирные масла и красящие вещества, содержащиеся в этой ягоде, способны сдерживать образование вредных элементов, вызывающих развитие рака.

- Морковь с ее бета-каротином нейтрализует свободные радикалы. Всем известно благоприятное воздействие моркови на зрение и состояние кожи. Но, наверное, не все знают, что для лучшего растворения бета-каротина к салату из моркови желательно добавлять жиры.

- Острый перец чили оказывает влияние на обмен веществ и предупреждает появление вредоносных бактерий в желудке и кишечнике.
- Сладкий перец предохраняет от возрастных проблем, сдерживает развитие рака и сердечнососудистых заболеваний.
- Бананы задерживают поступление сахара в кровь. Кроме того, огромное количество углеводов и магния, содержащегося в одном банане, немного покрывает суточную потребность организма в питании.
- Зеленый чай с высоким содержанием катехина препятствует развитию атеросклероза. Он также хорош для похудения, так как способствует сжиганию жиров, что нельзя сказать о черном чае, где катехин отсутствует.
- Соя, особенно в проросшем состоянии, усиливает мыслительные способности и укрепляет нервную систему.
- Молоко и молочные продукты содержат ценные белки и кальций, запасы которого необходимы для укрепления костной системы организма.

Стремления определить самые полезные в хит-параде продукты для долголетия предпринимаются постоянно. Совсем недавно список пополнился куриными яйцами, шпинатом, курятиной, лососиной, черникой и клюквой.

Рецепты здоровья и долголетия интересовали людей во все времена. А если учитывать ухудшение экологии, урбанизацию, увеличение количества заболеваний и другие проблемы современности, то вопросы долголетия становятся особенно актуальными для нашего времени. Чтобы быть здоровыми и прожить более долгую жизнь, надо знать некоторые принципы, которые полезно соблюдать.

Отделение медпрофилактики МБУЗ ЦРБ мо Новопокровский район