

Основы здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) это устойчивый стереотип поведения человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья, продление жизни. Это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направлено на сохранение и укрепление здоровья и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены.

Понятие ЗОЖ включает все положительные стороны деятельности людей (соответствующие 10 заповедям): удовлетворенность трудом, активная жизненная позиция, социальный оптимизм, высокая физическая активность, устроенность быта, отсутствие вредных привычек, высокая медицинская активность и т.д.

Важнейшими факторами формирования здорового образа жизни являются образование и просвещение в их конкретном выражении, т.е. в системе гигиенических знаний, навыков и умений, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Это также и воспитание - долгий и трудный процесс педагогического воздействия на человека на всем протяжении его роста и развития, становления его личности, характера, в том числе формирование установки на здоровый образ жизни. От того, что будет заложено в человеке с самого раннего детства, во многом будут зависеть его мировоззрение, культура и образ жизни.

ЗОЖ должен формироваться по следующим двум направлениям:

- усиление и создание положительного в образе жизни;*
- преодоление, уменьшение факторов риска.*

Здоровый образ жизни базируется на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах (принципы здорового образа жизни):

- рациональное питание;*
- физическая активность;*
- закаливание;*
- отсутствие вредных привычек;*
- умение выходить из стрессовых состояний (например, владение методиками аутотренинга);*
- высокая медицинская активность (своевременность прохождения медосмотров, своевременность обращения за медицинской помощью в случае заболевания, активное участие в диспансеризации);*
- умение оказать первую помощь при внезапных заболеваниях, травмах и т.д.*

Рациональное питание — питание, которое сбалансировано в энергетическом отношении по калориям, составу в зависимости от пола, возраста и рода деятельности.

***Белки** используются в качестве источника энергии (окисление 1г белка в организме дает 4ккал энергии), строительного материала для регенерации (восстановления) клеток, образования ферментов и гормонов. Функции белков: каталитическая, питательная, транспортная, сократительная, структурная, гормональная (регуляторная), защитная, рецепторная и др. Потребность организма в белках зависит от пола, возраста и*

энергозатрат, составляя в среднем в сутки 70-100г, в том числе животных белков 50г (при энергозатратах 12000кДж). Белки должны давать примерно 10-15% калорийности суточного рациона.

Жиры (липиды) являются основным источником энергии в организме (окисление 1г жиров дает 9ккал).

Суточная потребность организма в жирах составляет в среднем 80-100г, в том числе растительных жиров 20-25г. Жиры должны давать примерно 35% калорийности суточного рациона.

Углеводы являются одним из основных источников энергии (окисление 1г углеводов дает 3,75ккал). Суточная потребность организма в углеводах составляет от 400-500г. Углеводы должны давать примерно 55-60% калорийности суточного рациона. Если углеводов в организме избыток, то они переходят в жиры, т.е. избыточное количество углеводов способствует ожирению.

Витамины — биологически активные органические соединения, необходимые для нормальной жизнедеятельности. Витамины в организме не образуются, а попадают с продуктами. Различают водорастворимые (В1, В2, никотиновая кислота – РР, В5, В6, фолиевая кислота – В9, биотин, цианокобаламин – В12, аскорбиновая кислота – С), и жирорастворимые витамины (А, D, Е, К).

Недостаток витаминов приводит к гиповитаминозу (недостаток витаминов в организме) и авитаминозу (отсутствие витаминов в организме).

Минеральные вещества используются в качестве пластического материала и для синтеза ферментов. Различают макроэлементы (Са, Р, Mg, Na, К, Fe) и микроэлементы (Cu, Zn, Mn, Co, Cr, Ni, J, Ft, Si, Mo).

Принципы рационального питания

- Сбалансированность
- Есть медленно, не переедать
- Соблюдение режима питания
- Питание должно быть разнообразным
- В способах приготовления предпочтение следует отдавать отварному
- Знать калорийность и химический состав пищи.

Физическая активность является одним из важнейших факторов, оказывающих положительное влияние на рост и развитие организма на всех этапах, начиная с внутриутробного периода и кончая глубокой старостью. Вследствие изменившихся условий жизни и производственной деятельности большинство населения в настоящее время испытывает дефицит двигательной активности, т.е. гиподинамию – один из больших, или главных, факторов риска здоровью. За последние 100 лет физическая нагрузка на человеческий организм уменьшилась более чем в 90 раз.

Закаливание — тренировка организма для приспособления к изменениям внешней среды.

Умение выходить из стрессовых ситуаций.

Психо-гигиена является неотъемлемой частью здорового образа жизни: отсутствие или уменьшение стрессов, отсутствие постоянного психического напряжения, которые являются большими, или главными, факторами риска. Одним из моментов психопрофилактики является аутотренинг.

Аутотренинг — нервно-психическая саморегуляция внутренних регуляторных и защитных механизмов организма. Аутотренинг является синтетическим методом, объединившим эмпирические и научно обоснованные открытия в области психогигиены. Источниками аутотренинга являются: древнеиндийская система йоги, гипнотическое внушение, самовнушение.

Варианты выхода из стрессовых ситуаций:

- компромисс*
- сотрудничество.*

***Здоровье** - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокожны, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.*

Так вот, давайте еще раз продумаем свои жизненные задачи и цели, выделив тем самым время для укрепления своего здоровья.

*Власова М. И.
врач-стоматолог*