

ГЛАВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Закриев Амир, Российская Федерация

Белорусский государственный медицинский университет,

Республика Беларусь, г. Минск

Научный руководитель – ст.преподаватель Кошевец С.Ф.

Аннотация. Цель данной работы – описание и анализ основных правил здорового образа жизни, его значения для успешной деятельности и самочувствия человека.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, питание, физическая активность, окружающая среда, вредные привычки, личная гигиена.*

В современном мире все больше людей отдают предпочтение здоровому образу жизни по причине того, что он снижает вероятность различных заболеваний, увеличивает продолжительность жизни, формирует наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов в организме человека при его контакте с окружающей средой.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это система жизнедеятельности человека, обеспечивающая ему физическое, душевное, социальное благополучие и активное долголетие в реальной окружающей среде. Данная система состоит из проверенных временем и отшлифованных практикой норм и правил, соблюдение которых даёт возможность человеку:

- высокоэффективно трудиться, рационально расходовать свои силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной и общественно-полезной деятельности;
- владеть знаниями, умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после напряжённого труда;
- постоянно углублять свои нравственные убеждения, духовно обогащаться, развивать и совершенствовать свои физические качества и способности;
- самостоятельно поддерживать и укреплять своё здоровье.

Здоровье зависит от множества факторов:

- на 50% - от образа жизни;
- на 20% - от наследственности;
- на 20 % - от окружающей среды;
- на 10% - от системы здравоохранения.

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

- ✓ здоровое питание;
- ✓ физическая активность;
- ✓ окружающая среда;
- ✓ отказ от вредных привычек;
- ✓ личная гигиена;
- ✓ эмоциональное, духовное и интеллектуальное самочувствие.

Здоровое питание.

Здоровое питание – древняя наука, законы её просты: чувство меры, разнообразие, сбалансированность. Несбалансированное питание – причина развития 80% всех заболеваний. Однако 60% населения планеты относятся к данному вопросу с недостаточным вниманием и серьёзностью. Заболев, люди используют для лечения дорогие лекарственные препараты, забывая о таком надёжном и постоянно действующем лечебном средстве, как пища.

Питание должно быть разнообразным: 18-20 продуктов в день из разных пищевых групп. Очень важна термическая обработка продуктов (варка, на пару, тушение, припускание), желательно исключить обжаривание. Рацион должен быть сбалансирован по содержанию белков, жиров и углеводов. Основную массу углеводов в здоровом питании составляют сложные углеводы: зерновые, бобовые, овощи, фрукты. Желательно съедать 400 мг овощей и фруктов ежедневно для восполнения запасов клетчатки, витаминов и минералов в организме. Простые углеводы не должны превышать 5-10% от всего суточного рациона (это примерно 35 гр для человека весом 70 кг). Очень важно соблюдать водный баланс. ВОЗ рекомендует выпивать воды 30мл на 1 кг нормального веса в день.

Режим питания, тщательное пережёвывание пищи, отсутствие гаджетов во время приёма пищи, будут способствовать нормальному пищеварению.

Физическая активность.

Регулярная активность снижает риск развития хронических заболеваний (сердечно-сосудистых, сахарного диабета, ожирения, депрессии, рака толстого кишечника и молочной железы), делает людей счастливее. Взрослым в возрасте от 18 до 64 лет рекомендуется уделять физической активности (бег, ходьба, плавание, танцы) не менее 75-150 минут в неделю (10 000 шагов в день); а также 2 раза в неделю уделять время физической активности средней или высокой интенсивности (силовые упражнения), направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц.

Окружающая среда.

Важно ежедневно бывать на свежем воздухе. Природное окружение способствует снятию стресса, улучшает настроение и память, сохраняет остроту ума. Летом с 10.00 до 15.00 в солнечную погоду на свежем воздухе в организме вырабатывается витамин Д.

Отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков.

Лучше, конечно, чтобы они вообще не появлялись, но если уж так случилось, что они имеют место быть, то нужно от них избавиться как можно быстрее.

Личная гигиена.

Железами кожи выделяется пот и жир, которые в совокупности с внешними загрязнениями создают благоприятную среду для размножения болезнетворных микроорганизмов и развития заболеваний. Поэтому необходимо поддерживать свою кожу в чистоте. Зубы необходимо чистить 2 раза в день, а лучше после каждого приёма пищи.

Для поддержания баланса эмоционального, духовного и интеллектуального самочувствия необходимо соблюдение режима отдыха и труда, планирование дня, здоровый крепкий сон 6-8 часов, любимые занятия, интеллектуальное развитие, доброжелательное отношение к окружающим, социальные контакты, общение, само- и взаимопомощь.

Из всего перечисленного можно сделать вывод о том, что здоровье - это главная ценность в жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровый образ жизни способствует увеличению возможностей человека для укрепления и поддержания своего здоровья, сохранения трудоспособности и физической активности.

Если учитывать наследственную предрасположенность к заболеваниям и своевременно проходить диспансеризацию, обращаться к врачу при наличии жалоб, вести здоровый образ жизни, ежедневно бывать на свежем воздухе, можно улучшить качество своего здоровья.

Литература:

1. Антонова А., Здоровый образ жизни и здоровье современных студентов /А.А. Антонова, Г.А. Яманова // Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 7-2 (121). С. 7-9.

2. Демина Е., Здоровый образ жизни как фактор повышения качества жизни населения / Е.Д. Демина // NovaInfo. Ru. 2023. № 137. С 193-195