**Здоровый образ жизни**

Каждый нормальный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но всё ли мы делаем для этого? Если проанализировать "каждый шаг" нашего типичного дня, то, скорее всего, все обстоит с "точностью до наоборот".

Образ жизни в современном мире выглядит так: утром, еле встав с постели, как биороботы собираются на работу или учебу, днем нервничают по пустякам, объедаются за столом, ссорятся с близкими, завидуют знакомым и коллегам, вкладывают все силы и средства на приобретение очередной модной вещи или "игрушки для взрослых", по вечерам отдыхают на диване у ТВ, а выходной мечтают провести у мангала с шашлыками или заняться "шопингом". Остальные, не все но многие, проводят свой день, дублируя этот образ жизни в большей или меньшей степени.

Естественным следствием такого образа жизни являются болезни, нервные расстройства и проблемы на работе и в семье. Болезни мы лечим лекарствами, большинство из которых имеют столько побочных эффектов, что одно лечат, а другое калечат. Проблемы, в зависимости от пола, "заедаем" или "запиваем". Круг замыкается и разорвать его можно только сделав крутой вираж в сторону здорового образа жизни. Если вы курите, то найдите в себе силы отказаться от курения так как вы вредите не только себе, но и своим близким и окружающим. При наличии избыточной массы тела стремитесь к снижение веса. При употребление алкоголя необходимо контролировать и планировать себя по объёму выпитого крепкого напитка. Для мужчин не более 6 единиц, а для женщин 4 единицы одноразовая доза, при этом 1 единица (10 грамм этанола) содержится в маленьком бокале вина 60-70 мл. - 12%, либо 0,33 – 5% пива, либо маленькая рюмка водки 30 мл – 40%..

Стоит задуматься, если вы ежедневно в течение 30 минут не выполняете физическую нагрузку (для молодых людей до пульса 120 в мин., для пенсионеров быстрая ходьба) так как это показатель низкой физической активности. При организации правильного питания соблюдайте правило пирамиды.

**1-й этаж пирамиды: макаронные изделия и зерновые 8-13 порций в день.**

\* черный и серый хлеб 4-7 порций (одна порция 30 грамм) o зерновые продукты, макароны, хлопья 2-3 порции ( 1 порция 100 грамм)

\* зерновые продукты, макароны, хлопья 2-3 порции ( 1 порция 100 грамм) 7 2-й этаж пирамиды: овощи, фрукты, бобовые. o фрукты и ягоды 2-4 порции в день. (1 порция 100 грамм, 1 порция один стакан ягод или 1 стакан сока или 15 грамм сухофруктов)

**2-й этаж пирамиды: овощи, фрукты, бобовые**

\* фрукты и ягоды 2-4 порции в день. (1 порция 100 грамм, 1 порция один стакан ягод или 1 стакан сока или 15 грамм сухофруктов)

\* овощи и бобовые 3-5 порций ( 1 порция 100 грамм свежих или варенных овощей или бобовых, 200 грамм сока) 3-й этаж: молоко и молочные продукты 2-4 порции в сутки, мясо, рыба и яйцо.

**3-й этаж: молоко и молочные продукты 2-4 порции в сутки, мясо, рыба и яйцо**.

\* 1 порция 1 стакан не жирного молока, 50 грамм 10% сливок, 100 грамм нежирного творога или 50 грамм творожного крема или молочного мороженого, 20 грамм сыра.

\* 2-4 порции мясо, рыба и яйцо ( 1 порция: 50 грамм нежирного мяса, 2 сосиски, 3 ломтика колбасы, 50 грамм паштета или филе рыбы, 100 грамм не патрашенной рыбы, 20 грамм соленной рыбы или консервы, 1 яйцо).

**4-й этаж: десерты, сахар, сладости 2-4 порции в день** ( 1 порция: 2 ч/л сахара, варенья или меда, 2 печенья, 10 грамм шоколада, 150 грамм лимонада).

Дополнительно добавить в питании жиры 3-5 порций (1 порция: 1 ч/л растительного масла, жира, 2 ч/л нежирного маргарина, 10 грамм орехов и семечек.)

Согласно рекомендациям ВОЗ, потребление поваренной соли не должно превышать 5 г/сут. Однако, по последним данным, эту норму следует сократить до 3 г/сут.

Чем меньше соли - тем лучше!

Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Несколько советов для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни и прожить долгую жизнь:

определите, что Ваш стиль – здоровый образ жизни и четко его придерживайтесь;

• берегите здоровье с юных лет, существует много болезней, которые выявляются с возрастом, хотя их корни в детстве;

• при существенных недомоганиях начинайте периодически проходить медосмотры;

• будьте умеренными во всем;

• не полнейте, чтобы не затруднять работу всего организма, убыстряя процесс старения;

• будьте всегда доброжелательны, спокойны и рассудительны, раздражительность и суета наносят вред сердцу и нервной системе;

• не держите зла, чаще улыбайтесь, улыбка помогает снять напряжение;

• любите близких, они ваша главная ценность в жизни;

• выберете такой вид трудовой деятельности, который Вам интересен и приносит не только материальное, но и моральное удовлетворение;

• занимайтесь физическим трудом или фитнесом, стараясь как можно больше времени проводить на свежем воздухе;

• активно отдыхайте, отсутствие движений облегчает возникновение ряда болезней;

• спите 8 часов в день так как сон восстанавливает силы и часто лечит лучше всяких лекарств;

• не курите, тем более не пытайтесь уйти от проблем в мир алкогольного или наркотического дурмана;

• уделяйте время своим увлечениям, это помогает расслабиться и делает жизнь разнообразней;

• не поддавайтесь унынию и не разрешайте себе падать духом.

|  |
| --- |
| Химик-экспeрт медицинской организации Рeзцова И.А.  (Филиал ФБУЗ «Цeнтр гигиeны и эпидeмиологии в Чувашской Рeспубликe - Чувашии в г. Новочeбоксарскe») |