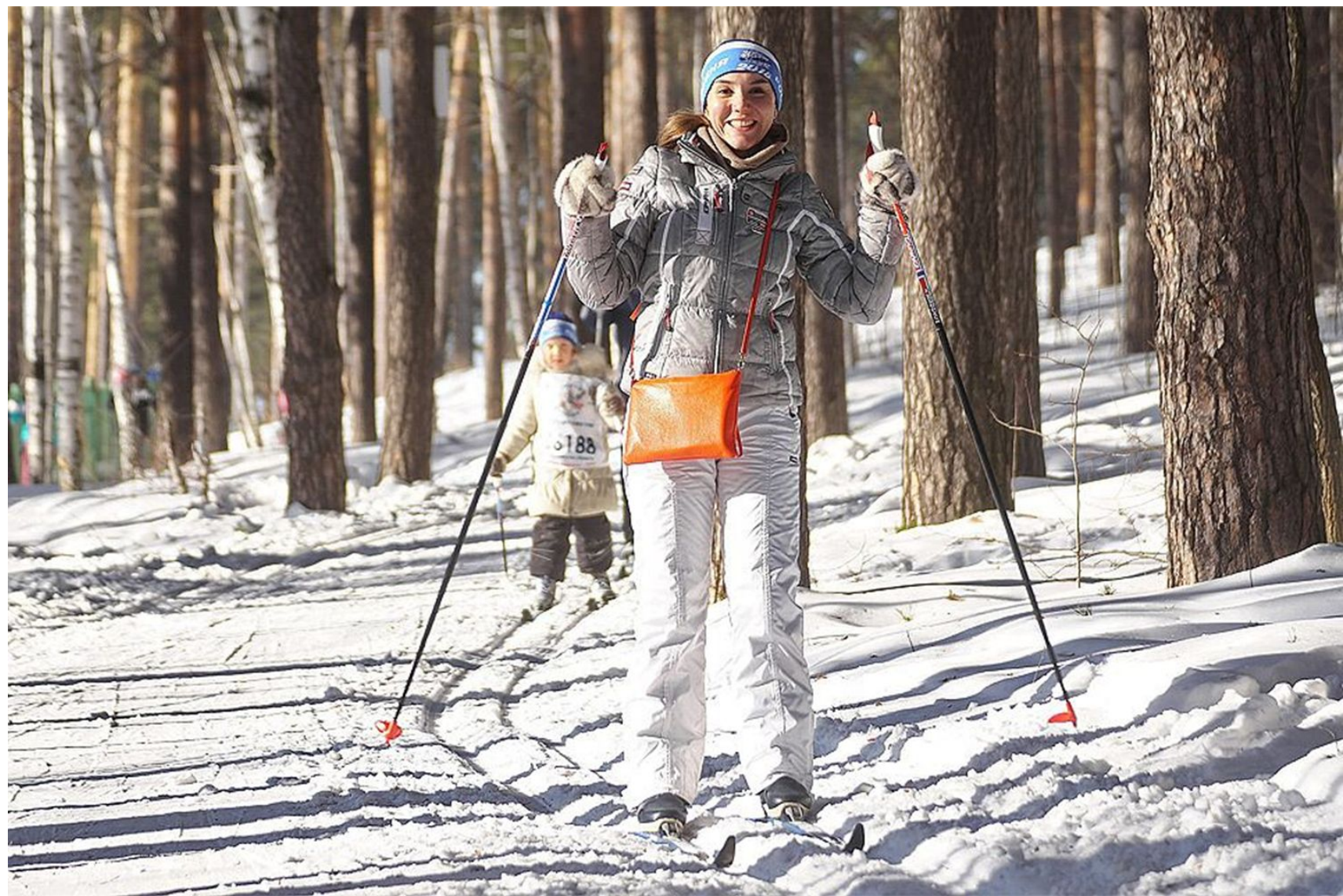


Четыре признака ЗОЖ



Главный эксперт Минздрава по профилактической медицине назвал всего-навсего четыре не самых сложных признака, соблюдая которые можно гордо заявлять:

Я веду самый что ни на есть здоровый образ жизни!

Правило 1: побольше овощей и фруктов



Съедать не менее 400 г овощей и фруктов в день, что соответствует признанным международным рекомендациям.

Старайтесь, чтобы овощи были на тарелке при каждом приеме пищи.

Помните: чем меньше они обработаны - проварены, запечены, зажарены- тем лучше. И картошка в эти полезные 400 г не входит!

НА ЗАМЕТКУ

Проверьте свой индекс массы тела
Овощи-фрукты не только обеспечивают нас
витаминами и другими полезными
веществами, но и улучшают пищеварение
благодаря большому содержанию пищевых
волокон. А это, в свою очередь, помогает
поддерживать нормальный вес — если,
конечно, в остальное время не наворачивать
пироги и булки, избегая физнагрузок.

- Нормальный индекс массы тела (ИМТ) один из важнейших критериев здоровья и предпосылок для долголетия, - подчеркивает врач-эндокринолог, генетик, эксперт международного биомедицинского проекта «Атлас» Лариса Бавыкина.
- - Чтобы вычислить ИМТ, берем свой рост в метрах, возводим в квадрат, а потом массу тела в кг делим на полученную цифру.
- Если это число попадает в промежуток 18,5 — 24,9, то у вас идеальные значения: как для женщин, так и для мужчин.
- Если ИМТ 25 и больше — нужно худеть.

Правило 2: делать зарядку и ходить пешком



Нужно заниматься умеренной и высокой физической активностью не менее 30 минут ежедневно, например — ходьбой в интенсивном темпе.

Согласно последним международным рекомендациям для здоровья сердца и сосудов требуется не менее 150 минут умеренных физнагрузок в неделю, или по 30 минут 5 дней в неделю. Либо - не менее 75 минут высокоинтенсивных физнагрузок, то есть по 15 минут в день 5 дней в неделю.

Правило 3: поменьше соли



Нормальное или низкое потребление соли - не более 5 граммов в сутки.

Нормы для каждого конкретного человека могут чуть различаться в зависимости от состояния здоровья и уже поставленных диагнозов, а именно:

Для людей с абсолютно здоровым сердцем и сосудами потребление соли в целом не ограничивается (если вы давно не меряли давление и не сдавали анализы — не обольщайтесь: таких здоровых счастливчиков старше 35-ти у нас немного). При этом тем, кто знает за собой пристрастие к «солененькому», постоянно досаливает готовые блюда, обожает копчености и т.п., нужно хотя бы раз в полгода измерять артериальное давление.

Правило 4: не курить



По разным данным курение сокращает жизнь
на 8 — 15 лет.

При этом некоторые исследователи заявляют, что никотин снижает риск болезни Альцгеймера: среди страдающим деменцией курящих меньше. Однако геронтологи не дают порадоваться спасению от слабоумия, затягиваясь сигаретой: эксперты поясняют, что большинство курильщиков попросту не доживает до Альцгеймера, настигающего, как правило, в зрелом возрасте.

Увы, любители табака мрут раньше из-за инфарктов, инсультов и рака.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ



А ты ведешь ЗОЖ?

Сказал нет табаку



Ем овощи
и фрукты
ежедневно -
не менее 400 г

Хожу быстрым шагом
не менее 30 минут
в день
или занимаюсь
другими
физнагрузками
*(подробно
см. в тексте)*



Слежу
за употреблением
соли - стараюсь
съесть не более
5 грамм в день

ИТОГО: эксперты
Минздрава подсчитали,
что такой образ жизни
снижает риск
смертности на 50%. 

Дмитрий ПОЛУХИН

ЭТО ПРИГОДИТСЯ

**Еще несколько важных
признаков здорового
образа жизни,
повышающего шансы на
долголетие**

Правильный сон.

Высыпаться, то есть спать в среднем 7 — 9 часов, это вопрос не только бодрости, но и здоровья всего организма.

Четко доказано, что недосып провоцирует развитие многих болезней, ускоряет старение организма и сокращает жизнь.
Так что налаживайте ваш сон.

Ограничение сахара.

По нынешним рекомендациям Всемирной организации здравоохранения взрослому человеку желательно съесть в сутки не более 25 г сахара, это 6 чайных ложек, включая сахар во всех продуктах и напитках.

Однако эксперты советуют стараться снизить и эти показатели. Вообще, в идеале заменять сахар природными натуральными аналогами, самым полезным из которых считается растение стевия и продукты из него (в нашей стране сейчас продается в том числе стевия, выращенная в Крыму).

Снижение стрессов.

Самый простой, безопасный и полезный способ борьбы со стрессом - прогулка перед сном быстрым шагом, в идеале - 40 - 60 минут.

Такая легкая физнагрузка помогает быстрее утилизировать гормоны стресса, к тому же улучшает тонус сосудов и в целом оздоравливает нашу сердечно-сосудистую систему.