**Всероссийский конкурс «Будьте здоровы» (для студентов- медиков)**

**Статья. Тема материала: Правильное питание это главное условие здоровья и долголетия человека**

Саввина Софья Александровна – обучающаяся ЕТЖТ- филиал РГУПС

Куратор: Бокарева Зоя Николаевна– преподаватель высшей категории ЕТЖТ - филиал РГУПС, город Елец, Липецкой области

**Здоровый образ жизни.**

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Многие государственные и общественные организации активно пропагандируют здоровый образ жизни, отмечая и доказывая его преимущества на основе изучения критических показателей здоровья, в том числе вес, уровень глюкозы, холестерина в крови, артериальное давление.

Люди, ведущие здоровый образ жизни, гораздо менее подвержены риску развития заболеваний и менее склонны к преждевременной смерти от рака или сердечно-сосудистых заболеваний, чем люди с вредными привычками.

Из чего состоит здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни включает в себя физическое здоровье и эмоциональное (или психическое) здоровье человека, которые хорошо функционируют вместе. Как говорится: «В здоровом теле здоровый дух».

В понятие здорового образа жизни также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также жизненные цели и ценности. Соблюдать правила здорового образа жизни необходимо с малых лет, так как здоровье человека на 70% закладывается в детстве.

Состояние здоровья человека зависит:

от наследственности – на 18-22%,

от внешней среды – на 17-20%,

от развития системы здравоохранения – на 8-11%,

от образа жизни – на 49-53%.

Соблюдая простые правила, ведя здоровый образ жизни, следуя советам и рекомендациям медицинских работников, человек может избежать серьезных проблем со здоровьем, различных заболеваний и продлить себе активную жизнь.

К основным компонентам здорового образа жизни относятся:

1 Отсутствие вредных привычек.

Употребление алкоголя, наркотиков и курение сигарет очень пагубно влияют на организм, приводя к развитию ряда заболеваний и различных осложнений. Ухудшается качество жизни, здоровья.

1. Правильное питание.

Правильное питание – это довольно обширное понятие, однако основные принципы рационального питания следующие:

• Ограничение животных жиров;

• Включение в меню повышенного количества растительных продуктов;

• Исключение из повседневного рациона «быстрых» углеводов – сладостей, сдобы, газировки, фаст-фуда, чипсов и прочей «мусорной» еды;

• Переход на дробное питание (небольшое количество пищи за один прием);

3.Физическая активность.

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вас стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее. Например, отжимания способствуют лучшей работе легких и сердца, упражнения на пресс улучшат работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.

1. Контроль веса.

5. Употребление продуктов богатых витаминами.

6.Управление стрессом.

Длительный стресс наносит мощнейший удар по иммунитету. Повышая уровень негативных гормонов, он подавляет выделение гормонов, помогающих сохранить здоровье.

7.Закаливание.

Вашим помощником в ведении здорового образа жизни может стать закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Самый простой способ закаливания — воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играю и водные процедуры — укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление и обмен веществ. Прежде всего рекомендуется в течение нескольких дней растирать тело сухим полотенцем, а позже переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно теплой водой (35-36 С), поэтапно переходя к прохладной воде, а потом и к обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки.

8.Употребление белка.

Из белка строятся защитные факторы иммунитета - антитела( иммуноглобулины). Если вы будете употреблять в пищу мало мяса, рыбы, яиц, молочных блюд, орехов, то они просто не смогут образовываться.

9.Отдых и здоровый сон.

Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 — 8 часов, однозначно поступают правильно. А вот больше 8 часов спать не рекомендуется. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему. Дело в том, что во время ночного сна уровень мелатонина увеличивается, что и улучшает работу иммунной системы

Учеными установлено, что один компонент здорового образа жизни уже увеличивает продолжительность жизни людей на 2 года. Следовательно, чем больше у людей здоровых привычек, тем дольше они живут.

Как же начать вести здоровый образ жизни?

На здоровье влияют многие факторы. Некоторые из них вы не можете контролировать, включая генетику или возраст. Но вы можете внести изменения в свой образ жизни, чтобы улучшить здоровье и продлить жизнь.

Начните со следующих шагов:

1. Оцените преимущества здорового способа жизни.

2. Составьте план действий.

3. Избавьтесь от всего, что негативно влияет на ваше физическое и психическое самочувствие.

4. Смените вредные привычки на полезные.

Начать вести здоровый образ жизни никогда не поздно. Но чем больше ваш опыт в этом, тем больше эффект.

Полезные советы:

Здоровый образ жизни включает целый комплекс действий, индивидуальных для каждого человека. Ряд действий, необходимых для ведения здорового образа жизни, изменяется в зависимости от особенностей стиля жизни (наличие вредных привычек, род деятельности, количество свободного времени). Но на основе главных компонентов здорового способа жизни можно выделить основные советы:

1. Питайтесь здоровой пищей.

2. Пейте воду.

3. Будьте физически активными.

4. Избегайте чрезмерного пребывания на солнце.

5. Получайте приятные эмоции.

6. Не переусердствуйте.

Эти советы помогут вам избежать проблем, связанных со здоровьем и значительно улучшить состояние организма. Есть и другие полезные советы для здорового образа жизни, исключающие рискованные формы поведения человека. Это безопасное вождение транспортных средств, избегание ночных развлечений, чрезмерного увлечения компьютерными играми, социальными сетями, использование теплой одежды в холодное время года и другие правила, исходящие из конкретных особенностей стиля жизни.

Здоровый образ жизни – способ изменения жизни в лучшую сторону, доступный каждому. Это длительный, но самый эффективный процесс, помогающий человеку улучшить физическое, психическое здоровье и сохранить молодость. Перейдите на здоровый стиль жизни, чтобы прожить долгую и счастливую жизнь.

Еще одним важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена. Личная гигиена включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: «выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну - основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия.

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни.

Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.