**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Гасратова Наиле Ромиковна**

руководитель: Бегимбетова В.Н., преподаватель высшей категории

*ЕТЖТ- филиал РГУПС*

Здоровый образ жизни — это такой образ жизни человека, который предотвращает болезни и способствует укреплению здоровья. Здоровый образ жизни помогает людям добиваться поставленных целей и задач, преуспевать в реализации своих планов, справляться с трудностями и, при необходимости, перегрузками. Здоровье — это то, что мы можем поддерживать и укреплять, чтобы прожить долгую и приятную жизнь.

Здоровье — это бесценный актив для каждого из нас и для общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни.

Правила здорового образа жизни.

1. Отказ от вредных привычек.
2. Занятие спортом.

Физические упражнения улучшают общее состояние здоровья и работу лимфатической системы, которая выводит токсины из организма. Исследования показывают, что люди, регулярно занимающиеся спортом, на 27% реже простужаются, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Однако не переусердствуйте: всего 20-50 минут упражнений в день сделают вас здоровее, в то время как тяжелые упражнения сделают вас слабее. Отжимания всегда следует выполнять для улучшения работы легких и сердца. Обязательно делайте упражнения для брюшного пресса, чтобы улучшить работу желудочно-кишечного тракта и мочевыделительной системы.

Ежедневная утренняя зарядка — это минимальная физическая активность, необходимая в течение дня. Лучше всего сделать это привычкой, так же как умывание лица по утрам.

1. Здоровое питание.

Хотя здоровое питание — это очень широкое понятие (об этом существует обширная научная литература), основные принципы рационального подхода к питанию, следующие:

1. Ограничение животных жиров;
2. Включение в меню повышенного количества растительных продуктов;
3. Исключение из своего ежедневного рациона “быстрых” углеводов, такие как сладости, сдоба, газировка, фастфуд, чипсы и другие нездоровые продукты;
4. Переход на дробное питание (небольшие порции за один раз).
5. Употребление продуктов, богатых витаминами.

Правильно сбалансированное питание может обеспечить организм необходимой нормой витаминов и минералов.

Витамины — это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма.

Витамин А — важен для зрения, кожи и волос. Содержится в большом количестве в печени и рыбьем жире.

Витамины группы B – участвуют в энергетическом обмене. Содержаться в зерновых, крупах, мясе, дрожжах.

Витамин С — вместе с витаминами А и Е предотвращает образование свободных радикалов. Важен для соединительной ткани и усвоения железа. Наибольшая концентрация витамина С содержится в свежих овощах и фруктах.

Витамин Е — снижает риск тромбоза и важен для развития кожи и мышц. Содержится в растительных маслах, шпинате, свекле и капусте.

Витамин К — может вырабатываться в небольших количествах в кишечнике с помощью микроорганизмов. Он является важным компонентом системы свертывания крови и защищает печень и простату от рака. Больше всего его содержится в свежих зеленых овощах, капусте и яйцах.

Витамин P — обладает антиоксидантными свойствами, а также защищает кровеносные сосуды от повреждений. Основными источниками являются ярко окрашенные фрукты и овощи, вино и зеленый чай.

Витамин D — вырабатывается в организме из холестерина в коже под воздействием ультрафиолетового света. Регулирует обмен фосфора и кальция. Яичные желтки, сливки и сливочное масло богаты витамином D.

1. Закаливание.

Закаливание — это систематическое воздействие различных факторов окружающей среды (например, низких и высоких температур), которое повышает устойчивость организма к их неблагоприятному воздействию. Современное жилье, одежда и транспорт уменьшают влияние атмосферных воздействий, таких как температура, влажность и солнечный свет, на организм человека. Уменьшая эти эффекты, ослабляется устойчивость к факторам окружающей среды.

Закаливание — это мощный инструмент для здоровья. С его помощью можно избежать многих заболеваний и сохранить способность работать и радоваться жизни на долгие годы. Особенно важна роль закаливания в профилактике простуды; 2-4 раза закаливающая процедура уменьшает её количество, а в некоторых случаях помогает избавиться от простуды. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение и нормализует обмен веществ.

Основными условиями, которые должны соблюдаться при закаливании организма, являются систематическое применение закаливающей процедуры и постепенное увеличение интенсивности воздействия.

Самый простой способ закаливания организма — принятие воздушных ванн. Вода также играет важную роль в процессе закаливания, укрепляя нервную систему, оказывая положительное влияние на сердце и сосуды, нормализуя кровяное давление и обмен веществ.

1. Снижение стрессовой нагрузки.

Длительный стресс наносит тяжелый удар по иммунной системе. Увеличивая количество негативных гормонов, он подавляет гормоны, которые поддерживают ваше здоровье. Научившись справляться со стрессом, вы сможете остановить поток дополнительных гормонов, которые делают вас толстым, раздражительным и забывчивым.

1. Полноценный сон.

Хороший сон является одним из лучших способов сохранить здоровье — люди, которые спят по 7 — 8 часов, определенно поступают правильно. Однако спать более восьми часов не рекомендуется. Ночью вырабатывается гормон мелатонин. Гормон мелатонин участвует в восстановлении психики, сердечно-сосудистой и иммунной систем, а также в процессах омоложения организма.

1. Употребление белка.

Белки отвечают за производство гормонов, ферментов и других химических веществ в организме. Такие важные процессы, как формирование костей, хрящей, крови, мышц, волос, кожи и других органов, были бы невозможны без них.

Список литературы:

1. Дьякова Н. А. Гигиена и экология человека : учебник / Н. А. Дьякова, С. П. Гапонов, А. И. Сливкин. — Санкт-Петербург : Лань, 2020.
2. Мустафина И. Г. Гигиена и экология человека. Практикум : учебное пособие для спо / И. Г. Мустафина. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021.