

Всемирный день здоровья 2019 года.

Всемирный день здоровья, ежегодно отмечаемый 7 апреля – праздник, призванный напомнить каждому жителю планеты о значимости здоровья и необходимости ведения здорового образа жизни.

Начало весны – не простой период для нашего организма, уставшего от долгой холодной зимы с морозами, изнуряющими «простудами» и гриппом, недостатком солнечного света. Все эти неизбежные «атрибуты» зимнего сезона ослабляют иммунную систему, истощают запас жизненной энергии, что часто ощущается, как вялость, сонливость, повышенная утомляемость, снижение настроения и даже депрессия. Как же справиться с этими неприятными последствиями?

Основным фактором, определяющим состояние здоровья, является рациональное питание. Рациональное питание должно быть:

- Энергетически сбалансированным: ни голодание, ни переедание не принесут Вам пользы.
- Полноценным: пища должна содержать все необходимые для полноценной жизни питательные вещества (белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы).
- Регулярным: питайтесь 4-5 раз в день в одно время.
- С оптимальной кулинарной обработкой: предпочтительно употреблять тушёные или приготовленные на пару мясные, рыбные, овощные блюда. Овощи готовьте в плотно закрытой посуде для предотвращения потери витаминов. Ограничьте потребление острого, жареного, копчёного, солёного и сладкого.

Особенно актуально весной употребление продуктов, удовлетворяющих потребность организма в витаминах и микроэлементах, необходимых для нормальной работы всех систем организма, поддержания иммунитета на должном уровне. Поэтому в рационе в достаточном количестве должны присутствовать овощи, фрукты, ягоды. При отсутствии свежих продуктов их можно заменить сухофруктами, квашеной капустой и соками. Натуральные соки (особенно с мякотью) помимо витаминов, содержат ещё минеральные соли, пектиновые вещества и клетчатку. Клетчатка нормализует работу кишечника, на 80% ответственного за состояния иммунной системы организма, а также выводит токсические вещества. Рекомендуется ежедневно употреблять не менее 1,5-2 литров воды (напитки и жидкие блюда включительно).

Для победы над весенней «хандрой» необходимо больше двигаться. Во время физических занятий выделяются гормоны счастья - эндорфины. Самая простая и доступная физическая нагрузка – это ходьба, прогулки на свежем воздухе. Достаточно также 10-20 минутных упражнений в день, которые помогут восстановить защитные силы организма. Прекрасный способ улучшить самочувствие и восполнить запасы энергии – это водные процедуры, например, посещение бассейна. Свежий воздух и пребывание на солнце – это очередной кирпичик в фундаменте вашего иммунитета. Небольшие дозы ультрафиолета (10-15 мин. в день) действуют на организм положительно и стимулируют синтез витамина D.

В весенний период остро ощущается эмоциональная напряжённость после зимы. Чтобы весенняя усталость не переросла в депрессию нужно дать отдохнуть телу и сознанию. Не зря говорят, если не можешь изменить обстоятельства, измени отношение к ним. Постарайтесь избегать стрессовых ситуаций, высыпайтесь, выходные посвятите лёгкой уборке, прогулкам в парке. Для некоторых положительный эффект окажет посещение бани или сауны, общение с хорошими знакомыми.

Весна - это ещё и время перемен. Если у Вас есть вредные привычки и зависимости - пора отказаться от них. Современному человеку нужно всегда быть в хорошей форме, а достичь этого можно только посредством здорового образа жизни. Для улучшения состояния здоровья, а, следовательно, и качества жизни, нужно немного потрудиться. Желаем Вам успеха!

Специалист-эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике- Чувашии Корнякова Ксения Евгеньевна.