

Физическая активность – важная составляющая профилактики хронических неинфекционных заболеваний: болезней сердца и сосудов, диабета, а также многих видов онкологических заболеваний, таких как рак молочной железы у женщин и предстательной – у мужчин, опухоли толстой кишки, заболевания репродуктивной системы. Низкая физическая активность напрямую связана с избыточной массой тела, которая является фактором риска развития злокачественных новообразований. Чтобы избежать печальных последствий малоподвижного образа жизни, нужно заниматься спортом средней интенсивности 150 минут в неделю. ВОЗ поставила цель к 2025 году с

людей

до 10 %. Согласно рекомендациям экспертов, ежедневно взрослый человек должен проходить не менее 7 - 8 тысяч шагов, что составляет, примерно, около 5 км. Такую дистанцию человеку среднего возраста можно преодолеть за 1 час.

Даже работая в офисе, можно позволить себе небольшие перерывы на производственную гимнастику и разминку. Разработаны целые комплексы упражнений для гимнастики в офисе. Занятия гимнастикой не менее 3 раз в неделю при длительности тренировок от 30-40 минут будут способствовать улучшению самочувствия. А ежедневные 30 минутные пешие прогулки способны снизить риск преждевременной смерти. Этот факт особенно актуален для людей среднего и старшего возраста, при этом систематическая ходьба является надежной профилактикой многих недугов. Занимаясь физкультурой, человек становится здоровее. Он обретает и хорошее самочувствие, и хорошее настроение.

Польза физических упражнений, о которой вы могли не знать:

- Уменьшают стресс
- Увеличивают выработку «гормонов счастья»
- Повышают уверенность в себе

- Помогают справиться с вредными привычками

Рациональное питание – важная составляющая профилактики

Врачи для профилактики хронических заболеваний сердца и сосудов, снижения риска возникновения диабета и злокачественных новообразований рекомендуют питаться сбалансированно. Характер питания влияет на физическое состояние организма, умственное развитие и состояние психоэмоциональной сферы. Сбалансированный рацион человека должен состоять на 65% углеводов, 20% - белков, 15% - жиров, содержать необходимое количество витаминов и микроэлементов. Калорийность пищи напрямую связана и должна быть пропорциональна энергетическим затратам человека: у работника физического труда калорийность пищи должна быть выше, чем у человека, который не затрачивает много энергии. Принципы здорового питания отличаются в разных возрастных категориях. Растущий детский организм требует больше белковой пищи, витаминов, микроэлементов. В пожилом возрасте, со снижением физической активности, уменьшается калорийность пищи и количество жиров, необходимо делать предпочтения продуктам растительного происхождения. Основными поставщиками белков являются мясные и рыбные продукты. Необходимо отметить важность способа их приготовления. В основном, они должны быть отварными, тушеными или запеченными. Следует ограничить прием жирных, жареных и копченых мясных продуктов, которые несут риск развития онкологических заболеваний желудочно-кишечного тракта. Целесообразно ограничить потребление соли до 5 г/сутки (1 чайная ложка без верха). Важно ограничить потребление сладостей, газировки и сахара. Ежедневный рацион человека должен содержать не менее 300 - 400 грамм овощей и фруктов, которые являются основными поставщиками витаминов и микроэлементов. Следуя правилам рационального подхода к питанию, можно сохранить здоровье на долгие годы.