**Здоровый образ жизни и здоровье человека.**

Здоровый образ жизни – комплексное понятие, включающее в себя множество факторов. Сюда входят многие сферы человеческого существования – начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроем. Это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха.

Актуальность здорового образа жизни обусловлена возрастанием и изменением характера нагрузок на человеческий организм в связи с увеличением рисков техногенного и экологического характера, усложнением социальной структуры

Объяснить, что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ) в нескольких словах невозможно. Согласно официальному определению, это образ жизни, направленный на укрепление здоровья и предупреждение заболеваний

* [Общая информация](https://vashsport.com/chto-takoe-zdorovyj-obraz-zhizni/#i)
* [Польза режима дня](https://vashsport.com/chto-takoe-zdorovyj-obraz-zhizni/#i-2)
* [Необходимость рационального питания](https://vashsport.com/chto-takoe-zdorovyj-obraz-zhizni/#i-3)
* [Активный образ жизни](https://vashsport.com/chto-takoe-zdorovyj-obraz-zhizni/#i-4)
* [Отказ от пагубных привычек](https://vashsport.com/chto-takoe-zdorovyj-obraz-zhizni/#i-5)
* [Укрепление организма и профилактика заболеваний](https://vashsport.com/chto-takoe-zdorovyj-obraz-zhizni/#i-6)

Медицинские специалисты считают, что здоровье на 50% зависит именно от образа жизни, остальные факторы влияния распределяются следующим образом: окружающая среда – 20%, генетическая база – 20%, уровень здравоохранения – 10%.

Здоровый образ жизни – предпосылка и необходимое условие для:

* Полноценного развития самых разных сторон человеческой жизнедеятельности;
* Достижение человеком активного долголетия;
* Активного участия человека любого возраста в социальной, трудовой, семейной

Как вести здоровый образ жизни? Для начала следует пересмотреть режим дня. Ни один график здоровой жизни не может включать в себя отход ко сну после полуночи и пробуждение в 2 часа дня по выходным деятельности.

Рациональный режим труда и отдыха предполагает разумное чередование периодов физического и умственного напряжения с периодами полного расслабления. Другими словами – сон должен быть полноценным (7-8 часовым для взрослого человека) и таким же полноценным должен быть отдых в выходные дни.

Любыерекомендации по здоровому образу жизни обязательно включают в себя советы по рациональному питанию.

Здоровое питание – понятие очень обширное , однако основные принципы рационального подхода к пище следующие:

* Существенное ограничение животной белковой пищи (рекомендуется употреблять в основном диетические сорта мяса – птицу, кролика);
* Включение в меню повышенного количества растительных продуктов;
* Исключение из повседневного рациона «быстрых» углеводов – сладостей, сдобы, газировки, фаст-фуда, чипсов и пр.
* Переход на дробное питание (небольшое количество пищи за один прием);
* Исключение позднего ужина;
* Питание свежими продуктами;
* Оптимальный питьевой режим;
* Оптимизация количества еды – оно должно соответствовать затратам энергии;
* Исключение алкоголя, ограничение кофе и крепкого чая.

Здоровый образ жизни обязательно включает в себя пункты, касающиеся физической активности. Достижения науки и техники значительно облегчили жизнь человека, но при этом существенно сократили его двигательную активность. Начинающим практиковать здоровый образ жизни следует уделять физическим упражнениям хотя бы 30 минут в день: двигательная активность – один из основных факторов, влияющих на здоровье человека. Какой именно разновидностью физической активности заниматься – каждый решает сам, в соответствии со своим возрастом, темпераментом и возможностями. Помните, что движение – это жизнь

Курение, спиртные напитки, вредные пищевые пристрастия (солёная пища, чипсы, сладости, газировка) – всё это факторы, разрушающие здоровье.. Отказ от вредных привычек – ключевой пункт, то, с чего следует начинать практику ЗОЖ

В список профилактических мер по укреплению и стабилизации здоровья обязательно входит контроль массы тела. Избыток веса – всегда дополнительный риск сердечных, сосудистых, эндокринных и многих других патологий.

Людям после 45 лет рекомендуется регулярно проходить полноценное клиническое обследование: с возрастом значительно повышается риск различных заболеваний, как гипертензия, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, болезни органов пищеварения.

Выявление недугов на ранней стадии – основа успешной терапии.

Зав. Городским гастроэнтерологическим центром

Расновская Н.Ф.