

Издавна человек размышлял, от чего зависит состояние его здоровья. Многие считали, что болезни – от гнева духов или божеств. И у различных религиозных деятелей появилась мысль, что это можно использовать для прививания здорового образа жизни. Запреты на алкоголь, переедание и лень – все это входит в здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Что же такое этот «здоровый образ жизни»?

Это образ, нацеленный на исключение из жизни различных негативных факторов риска, которые могут привести к различным заболеваниям, ухудшающих наше здоровье, а также поддержание правильных привычек (чистота, правильное питание и т.д.). По своей сути, здоровый образ жизни должен быть привычкой и соблюдаться автоматически.

Факторы риска.

Начнем с одного из самых опасных и распространенных – курения. Курение представляет собой серьезную угрозу для здоровья, и его влияние на организм многогранно. Оно может привести к таким заболеваниям как: Рак, курение является основным фактором риска развития различных видов рака, особенно рака легких, гортани, пищевода и ротовой полости. Согласно статистике, около 85% случаев рака легких связано с курением. Также увеличивается риск инфаркта и инсульта, способствует образованию тромбов. Никотин вызывает зависимость, появляются стресс и тревожность. Курильщик подвергает опасности не только свое здоровье, но и здоровье других, пассивное курение (вдыхание дыма от сигарет) является не менее опасным процессом.

Согласно Глобальному опросу взрослых о потреблении табака, проведенному совместно с Федеральной службой государственной статистики и Всемирной организацией здравоохранения, с 2009 по 2016 гг. в Российской Федерации распространенность курения снизилась с 39.4% до 30.9%, у мужчин с 60.7% до 50.9%, у женщин с 21.7% до 14.3%.

Вторым фактором является алкоголь. По статистике, собранной ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), среди людей возраста 20-39 лет около 13.5% случаев смерти связаны с употреблением алкоголя.

С 2008 по 2021 гг. потребление алкоголя снизилось на 43 процента. В 2008 году показатель потребления спиртных напитков составлял около 15,7 литров на душу населения в год, а в 2021 г. Уже был на уровне 9 литров в год.

Алкоголь вносит большой вклад в смертность людей трудоспособного возраста, в том числе в шансы сердечно-сосудистых, онкологических, а также кишечно-желудочных заболеваний. Ученые НМИЦ онкологии им. Н.Н. Блохина Минздрава России выяснили, что потребление алкоголя в разы повышает риск возникновения онкозаболеваний и ухудшает прогнозы лечения. Кроме того, алкоголь ухудшает исходы при инфекционных заболеваниях. По словам нынешнего министра здравоохранения России Михаила Альбертовича Мурашко, при регулярном употреблении, в организме происходят заметные изменения, имеют место быть дистрофические и склеротические изменения мышц и внутренних органов, особенно печени и головного мозга. Также он подмечает, что алкоголь – это депрессант, человек и не заметит, что выпитая рюмка уже не приносит ему

«радость», а только чувство угнетённости, поэтому будет увеличивать дозы с одним итогом – смертью. Стоит ли мимолетное «наслаждение» этого?

С тем, чего стоит избегать, мы разобрались, далее расскажем о том, что входит в понятие ЗОЖ.

Ты есть то, что ты ешь.

Правильное питание играет ключевую роль в состоянии нашего здоровья, как физического, так и психологического.

Если питаться правильно, то можно существенно снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, а также заболеваний пищеварительной системы. Также оно помогает сохранять нам энергию и работоспособность, улучшая мыслительные процессы и концентрацию. Некоторые продукты богаты витаминами и минералами, которые необходимы для нормального функционирования иммунной системы.

Как правильно питаться.

Правильное питание — это не только, что есть, это еще и **качество**.

Нужно соблюдать график приема пищи. Согласно данным Роспотребнадзора, здоровый человек должен есть 4-5 раза в день, с перерывами 3-4 часа. Завтрак должен составлять 25-30% от суточного рациона, обед 30-35%, а ужин 20-25%, допускаются перекусы, которые должны составлять не более 15%, допускаются перекусы фруктами, салатами и нежирными молочными продуктами.

В день необходимо употреблять не менее 400г овощей и фруктов, это уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний, а также некоторых видов рака. Еще можно, а скорее даже нужно, есть каши и бобовые, они содержат мало жиров и богаты белком и минералами. Жирную пищу стоит либо исключить, либо сократить, она должна составлять не более 30% дневной нормы калорий. Сахар можно полностью исключить из рациона, это не принесет никакого ущерба, а только поможет защититься от кариеса.

Важно не допускать обезвоживания организма. Нехватка воды негативно влияет на работы почек, они начинают хуже фильтровать кровь, ухудшается обмен веществ, а также могут появиться проблемы с кожей. Организм не может нормально регулировать температуру тела. Снижается концентрация. Появляются затруднения в работе ЖКТ.

Физическая активность.

Недостаточная физическая активность один из сильнейших факторов риска. В наше время все больше людей проводят свою жизнь сидя, как по причине сидячей работы, так и по

причине банальной лени. Мы почти перестали ходить пешком, у многих есть личный автотранспорт, другие пользуются услугами такси.

Отсутствие движения приводит к проблемам сердца и ожирения. Также появляются психологические проблемы.

Во время физической активности выделяется гормон эндорфин, который работает как естественный антидепрессант и обезболивающие, что улучшает настроение и дает ощущение счастья. Также сокращается уровень кортизола – гормона стресса, что избавляет от тревожности и уменьшает напряжение. Становится лучше и наш сон, который тоже положительно влияет на наше настроение и самочувствие. Занятие спортом улучшает внешний вид, что улучшает уверенность и самооценку. Движение способствует хорошему кровоснабжению, что положительно действует на умственные способности. Поэтому важно регулярно соблюдать физическую активность.

Для детей 5-17 лет норма ежедневных активностей составляет 60 минут, более длительные нагрузки не навредят, а лишь принесут дополнительную пользу для растущего организма,

Люди же возраста старше должны проявлять активность и в период досуга, во время работы, домашних дел и спортивных игр. Не менее 150 минут занятий средней активности в неделю дополнительно или же 75 минут высокой интенсивности.

Чтобы помимо пользы активность приносила и удовольствие стоит найти ту активность, которая вам нравится. Это могут быть пешие прогулки, бег, велопогулки. Не стоит испытывать себя слишком тяжелыми нагрузками, так как это может привести к травмам, нужно помнить, что все это делается для улучшения здоровья, поэтому не стоит забывать об отдыхе.

Психологический аспект здорового образа жизни.

Наша психическая часть немаловажна для нашего здоровья. Она включает в себя ментальное, эмоциональное и социальное состояние.

Позитивное мышление способствует улучшению нашего психического здоровья, помогает справляться со стрессом. С позитивным видом мышления легче адаптироваться к трудностям и различным изменениям в нашей жизни. Благодаря нему мы можем в наших неудачах и ошибках видеть не только негатив, но и выявлять в чем наша проблема и пытаться исправить это.

Эмоциональное здоровье включает в себя способность осознания и управления эмоциями. Человек, который не может управлять своим гневом находится в постоянном стрессе из-за чего может страдать не только психическое, но и физическое здоровье.

Человек – существо социальное, поэтому для здорового функционирования ему необходимо общество. Посещение различных общественных мероприятий помогает человеку сохранять свое психическое здоровье.

Также не нужно забывать об отдыхе, регулярный отдых снижает уровень стресса, которого в нашей жизни так много. Иногда достаточно небольшой прогулки по парку для того чтобы зарядиться энергией на весь следующий день.

Заключение.

Подводя итог, можно четко сказать, что здоровый образ жизни — это не только набор правил, которые необходимо соблюдать, но и образ мышления. Инвестиция в наше будущее. Это не просто позанимался спортом неделю, месяц или год, это именно **образ** жизни, которого нужно придерживаться дабы сохранять качество этой самой жизни, ведь жизнь у нас одна и прожить ее нужно хорошо и здорово.

Список использованной литературы:

1. Мурашко М.А ко Всероссийскому Дню трезвости о влиянии злоупотребления алкоголем на здоровье и жизнь человека <https://minzdrav.gov.ru/news/2022/09/11/19256-mihail-murashko-ko-vserossiyskomu-dnyu-trezvosti-o-vliyanii-zloupotrebleniya-alkogolem-na-zdorovie-i-zhizn-cheloveka>
2. Тутельян В.А <https://minzdrav.gov.ru/news/2015/08/10/2486-viktor-tutelyan-s-pomoschyu-pitaniya-mozhno-predotvratit-do-80-protsetov-insultov-i-infarktov>
3. ВОЗ, Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья
4. 11 правил здорового рациона | Рекомендации по выбору здорового питания от Роспотребнадзора <https://здоровое-питание.рф/consumers/11-pravil-zdorovogo-ratsiona/>
5. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. N 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года"