

Здоровье человека, в основном, зависит от самого человека. Что бы получить здоровую и полноценную жизнь на долгие годы, нужно сделать некоторые шаги ей навстречу. Вот основные из них.



### **1. Не пере едайте и не голодайте.**

Избыток питательных веществ переходит в жировые отложения в органах и системах. А избыточная масса тела- одна из причин таких болезней, как сахарный диабет, сердечно-сосудистые и легочные заболевания, ожирение, атеросклероз, болезни суставов. Людям с возрастом стоит всерьез задуматься о своем весе и уменьшении суточной калорийности рациона. Оптимальными пищевыми качествами обладают не очень жирные кисломолочные продукты и продукты растительного происхождения, нежирные сорта рыбы и мяса. Так же полезно увеличить потребление овощей, фруктов и зелени (укропа, петрушки, кинзы, листьев салата), специй в умеренном количестве (куркума, корица, имбирь, черный перец). А так же продуктов, содержащих клетчатку (крупы и каши из них, хлеб грубого помола, бобовые). Она чистит сосуды и помогает выводить из организма продукты распада жизнедеятельности. Предпочтение надо отдавать гречневой, перловой и овсяной кашам сваренных из цельного зерна или из хлопьев крупного помола с варкой около 10 минут. Придерживайтесь простых правил: - выбирайте местные продукты и с невысокой или средней калорийности; ешьте в определенное время, небольшими порциями 3-4 раза в день, последний прием пищи должен быть не позже, чем за два часа до сна; сократите потребление сахара и соли до минимума, норма соли- не

более 1 чайная ложка (5 мг) и сахара 30 мг в сутки, пейте больше чистой питьевой воды, употребляйте зеленый чай 2 чашки в день, клюквенный морс, ягодные взвары и отвары трав.

**2. Соблюдайте умеренную физическую активность.** Физкультура полезна для всех людей, особенно для людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Движение- это один из основных и значимых принципов здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья в любом возрасте, особенно у пожилых людей. Упражнения по возрасту и в соответствии с состоянием здоровья тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, помогают сохранить и улучшить ловкость, выносливость и координации. Важны ежедневные пешие прогулки на природе, ходьба, утренняя зарядка. О степени физической нагрузки следует посоветоваться со специалистами.

**3. Занимайтесь самообразованием.** Доказано, что люди стареют раньше срока из-за «лености ума». Поэтому Оставайтесь занятыми, постоянно что-то делайте. Любите свою работу, Особенно важно любить то, чем вы занимаетесь. Больше читайте, разгадывайте кроссворды, учите иностранные языки. Ищите творческие занятия, которые вам будут по душе и в радость, ходите в церковь, кружки, путешествуйте, изучайте что-то новое и интересное вам, делайте прическу, маникюр и ухаживайте за собой, готовьте себе вкусную еду.

**4. Крепкая семья- крепкое здоровье.** Пока человек любит детей, родителей, близкого человека, друзей,

природу и тех, кто его окружает, - он чувствует себя нужным на своем месте. Важный фактор в поддержании полноценной жизни- психологический комфорт, семейные и родственные отношения, традиции. Общайтесь с друзьями и близкими людьми. Это залог счастливой жизни и долголетия.

**5. Грамотное отношение труда и отдыха. Нет депрессии.** Напряженная работа без отдыха и выходных не прибавит вам долгих лет жизни, скорее приведет к нарушениям в работе системы кровообращения, нервной и эндокринной системы, опорно-двигательного аппарата, угнетения иммунной системы. И конечно, высыпайтесь, избегайте стресса.



**6. «Ловите» болезни.** Основатель медицины Гиппократ говорил: «Болезнь легче предупредить, чем лечить». Уже давно всем известно, что профилактика любого заболевания лучше всякого лечения. Не бойтесь обследоваться, ходите на диспансеризацию и делать профилактические осмотры.

Государственное учреждение  
«Центр гигиены и эпидемиологии Ленинского района г. Минска»

## Принципы долголетия



Исполнитель: Чернявская Н.М, врач-гигиенист ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии Ленинского района г. Минска», тираж 200 экз.