

## ♦ ПЕРЕКУС С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

В день нужно съесть пять и более порций фруктов и овощей. Растительная пища несет много пользы нашему здоровью, включая снижение риска развития некоторых видов рака, борьбу с признаками старения, улучшение памяти, укрепление сердечно-сосудистой и иммунной систем организма.

Одним из лучших способов включения фруктов и овощей в свой рацион является их использование в качестве закуски между приемами пищи. Конечно, перекусывать имеет смысл только в том случае, если вы действительно проголодались, а до основного приема пищи еще далеко.

## ♦ ВОДА И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Вода и молоко — это важнейшие для вашего здоровья жидкости. Кроме того, они могут помочь вам похудеть.

Вода нужна для поддержания водного баланса организма и индивидуальная потребность в данной жидкости варьируется в широком диапазоне. Вода нужна для надлежащего функционирования суставов, сердца, мозга, почек и печени. Кальций, содержащийся в молочных продуктах, важен для крепости костей и зубов. Исследования также показали, что он может быть полезен для нормализации артериального давления, предотвращения образования камней в почках и развития сердечных заболеваний, а также рака кишечника.

## ♦ ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЧАЙ

Есть некоторые доказательства того, что чай способен помочь улучшить память, предотвратить развитие рака и болезней сердца. Холодный чай со льдом освежает в жаркий день. А горячий чай согревает в холод. Попробуйте придать чаю новый вкус, добавив в него сок, фрукты, корицу, имбирь и прочие приправы.

## ♦ ХОДЬБА ПЕШКОМ

Восьмилетнее исследование 13000 людей показало, что у тех, кто ежедневно практикует ходьбу в течение 30 мин, значительно снижен риск преждевременной смерти по сравнению с теми, кто мало двигается. А уж возможностей для ходьбы вокруг несчетное количество. Вы можете пользоваться лестницей вместо лифта, ходить пешком в магазин за продуктами, встать из-за рабочего стола и сходить навестить своих коллег, да и просто гулять и общаться с друзьями.

## ♦ СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНОВ

Планирование весьма способствует привитию полезных привычек. Например, чтобы правильно питаться, вам нужно составить меню, составить список продуктов, пойти в магазин, приготовить пищу, упаковать еду, чтобы взять ее с собой на работу или учебу.



Составитель:  
Калашникова Е.А.,  
зав ИБО ЦБ  
По материалам Интернета:

<http://bonfit.ru/health/zdorovy-obraz-zhizni/>

12+

МБУ «Централизованная  
библиотечная система»  
ГО Красноуфимск  
Центральная библиотека

**ВОЛШЕБНЫЕ  
ПРАВИЛА  
ЗДОРОВЬЯ:  
ПРИВЫЧКИ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ**



2017 год

**«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»**

**Гиппократ**

Вы несомненно повысите качество своей жизни, если последуете этим советам.

Вот **13 ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК**, которые сделают вашу жизнь более здоровой:

♦ **ЗАВТРАК КАЖДОЕ УТРО**

Исследования показывают, что люди, которые не пропускают завтрак, в целом потребляют больше витаминов и минералов и меньше жиров и холестерина. В результате, они зачастую обладают более стройным телом, более низким уровнем холестерина и реже перепадают.

Чтобы завтрак был более полезным, он должен состоять из углеводов, белков и небольшого количества жиров.

Также имейте в виду, что ни один отдельно взятый продукт не даст вам все необходимые вещества.

Поэтому питание должно быть не только полезным, но и разнообразным.

♦ **РЫБА И ДОБАВКИ С ЖИРАМИ ОМЕГА-3**

Съесть порцию рыбы рекомендуется два раза в неделю. Рыба — это не только хороший источник белка, она также содержит жиры омега-3, которые снижают риск развития сердечных заболеваний.

Это очень полезная привычка здорового образа жизни.

Поэтому обязательно ешьте жирную рыбу (макрель, озёрная форель, сельдь, сардины, длинноперый тунец, лосось) и такие продукты, как тофу, соевые бобы, грецкие орехи и льняное масло. Помимо пользы для здоровья сердца, есть некоторые свидетельства, что жиры омега-3 способны подавлять гиперактивность иммунной системы.

Соответственно, омега-3 могут прийти на помощь при аллергии, астме, экземе и аутоиммунных заболеваниях.

♦ **ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЫЙ СОН**

Многие взрослые и более 2/3 пожилых людей спят недостаточно долго, чтобы чувствовать себя бодрыми в течение дня. Сон жизненно необходим для здоровья, как физического, так и умственного и эмоционального. У людей, которые недосыпают, чаще развиваются психиатрические проблемы и они чаще пользуются медицинскими услугами. Кроме того, недостаток сна негативным образом сказывается на памяти, обучении и логическом мышлении.

♦ **СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ**

Групповая активность помогает сохранять ум активным и поддерживать приемлемый уровень серотонина, вещества, которое оказывает влияние на настроение. Социальные связи несут вам множество преимуществ, включая предоставление информации, физической помощи, эмоциональной поддержки и чувства принадлежности к определенной группе людей.

♦ **СПОРТ, КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ПРИВЫЧКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Занятия спортом помогают контролировать массу тела, поддерживать здоровье мышц, костей и суставов, снижают риск развития гипертонии, болезней сердца и диабета, способствуют психологическому благополучию, снижают риск преждевременной смерти.

Оправдания, которые люди находят для того, чтобы не заниматься спортом, на самом деле являются причинами, по которым спортом как раз так и стоит заниматься.

Люди, которые говорят, что они слишком устают или у них нет времени на тренировки, не понимают, что спорт способен сделать их более энергичными и позволяет более продуктивно проводить оставшуюся часть свободного времени.

♦ **ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА**

Ежедневное использование зубной нити способно добавить 6,4 года к продолжительности вашей жизни.

Ученые предполагают, что бактерии, которые содержатся в зубном налете, попадают в кровоток. Эти бактерии способны вызывать воспаление кровеносных сосудов и тем самым приводить к развитию болезней сердца. Ученые обнаружили связь между бактериями полости рта и инсультом, диабетом и рождением недоношенных детей.

♦ **ХОББИ**

Хобби является не только приятным занятием, но и приятной привычкой здорового образа жизни, так как зачастую представляет собой расслабляющую деятельность. Одни находят удовольствие в занятии ремеслами, другим нравится наблюдать за птицами, делать покупки на блошином рынке, гулять в парке или играть в карты.

Радость помогает людям жить более здоровой жизнью и быстрее поправляться после болезни. К тому же, хобби помогает сжечь больше калорий, чем сидение на диване перед телевизором.

♦ **ЗАЩИТА КОЖИ**

Наша кожа начинает стареть с момента нашего рождения и лучшим способом защитить ее и выглядеть моложе является защита от солнечных лучей. Солнце испускает не только полезные, но и вредные ультрафиолетовые лучи, которые способствуют появлению морщин, сухости и пигментных пятен.

Слишком длительное пребывание под прямыми солнечными лучами приводит к солнечным ожогам, изменению структуры кожи, расширенным кровеносным сосудам и раку кожи.

Конечно, определенная доза ультрафиолета нужна нам для здоровья. Однако летом лучше избегать находиться на солнце с 10 до 15 ч. А если приходится это делать, то имеет смысл наносить на кожу солнцезащитный крем с фактором защиты 15 (SPF 15), а также надевать головной убор с козырьком или полями и одежду, закрывающую большую часть поверхности