**7 апреля - Всемирный день здоровья!**

Ежегодно в ознаменование создания Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. Это глобальная кампания, которая направлена на привлечение внимания каждого жителя нашей планеты к проблемам здоровья и приоритетным областям деятельности общественного здравоохранения, с целью проведения совместных действий для защиты здоровья и благополучия людей.

Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), это не просто отсутствие болезней, это состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

По данным ВОЗ, здоровье человека определяется на 20% средой обитания, на 50% – образом жизни, и только 10% его зависит от системы здравоохранения.

Снижение риска заболеваемости, связанной с состоянием среды обитания и системы здравоохранения, регулируется государством, на местах – органами местного самоуправления.

Здоровье человека же в первую очередь зависит от него самого.

Как же укрепить свое здоровье? Ответ прост - вести здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Здоровый образ жизни начинается со здорового, сбалансированного питания. Зная свою суточную потребность в калориях, каждый может примерно рассчитать, сколько питательных веществ нужно. 45-65% потребляемых Вами калорий должно приходиться на углеводы (предпочтение нужно отдать медленным углеводам), 0-35% – на белки, 20-35% – на жиры.

Половину всего Вашего суточного рациона должны составлять овощи, фрукты и  зелень. Не увлекайтесь картофелем, так как у него высокий гликемический индекс, который повышает уровень сахара в крови. Лучше, чтобы овощи и зелень преобладали над фруктами, а фрукты были сезонными – чем меньше хранятся фрукты, тем больше полезных веществ в них сохраняется.

Четверть здорового рациона составляют цельнозерновые продукты: цельная пшеница и мука из нее (она может также называться обойной или обдирной), гречка, ячмень, овсянка, киноа, неочищенный (бурый) рис и продукты, изготовленные из них (крупы, цельнозерновые макароны, черный или серый хлеб). Качество углеводов важнее, чем их количество.

Четверть суточного рациона должна приходиться на белки. Лучшие их источники – рыба, птица, бобовые, орехи, творог средней жирности. Они хорошо сочетаются с овощами, поэтому их можно добавлять в салат. В умеренном количестве ешьте растительные масла – нерафинированными заправляйте салаты, на рафинированных жарьте. Избегайте гидрогенизированных масел (маргарина), которые содержат вредные транс-жиры. В небольшом количестве допустимо сливочное масло.

Ограничьте потребление соли, исключите полуфабрикаты, колбасы и сильно жаренное мясо. Не забывайте, что помимо красного мяса есть еще птица и субпродукты (печень, почки, язык). Хотя бы два раза в неделю в меню должна быть рыба и морепродукты, так как это источник белка, цинка, полиненасыщенных жирных кислот.

При составлении меню учтите: лучше, чтобы большая часть калорий попадала на первую половину дня, то есть на завтрак и обед.

Не злоупотребляйте чаем и кофе, пейте чистую негазированную воду в достаточном количестве.

Следующий необходимый элемент здорового образа жизни – это режим труда и отдыха. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Сон - обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Часы, предназначенные для сна нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

Не менее важной составляющих ЗОЖ является движение, физическая активность.

Под физической активностью понимается какое-либо телодвижение, требующее сокращения мышц и затрат энергии, будь то ходьба, танцы, игры, спорт. Регулярная физическая активность способствует  не только укреплению и сохранению здоровья, но  и достоверно снижает риск развития важнейших социально- значимых заболеваний: диабета II типа, рака, гипертонии.

Но физическая активность – это еще не все. Огромное влияние на состояние здоровья оказывает нервная система человека, его психическое и эмоциональное состояние. Частые переживания, нервные потрясения, скандалы и ссоры способны спровоцировать такие заболевания, как псориаз, язва желудка, сахарный диабет, инфаркты и инсульты.

Учитесь управлять своими эмоциями. Здесь могут помочь специальные методы релаксации (медитация, аутотренинги, занятия йогой).

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Мощное оздоровительное средство – это закаливание. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Кроме того, здоровый образ жизни не может обойтись без соблюдения личной гигиены, которая включает в себя:

- чистку зубов и слежение за их здоровьем;

- поддержание в чистоте предметов личной гигиены, одежды, обуви;

- регулярные водные процедуры, в том числе приём ванны или душа, умывание, полоскание зубов после приёма пищи;

- своевременное мытьё посуды и прочие мероприятия, направленные на поддержание частоты дома.

Придерживайтесь данных рекомендаций, помогите себе избежать опасных заболеваний и сохранить здоровье на долгие годы. Будьте здоровы!

Подготовила специалист-эксперт территориального отдела

Управления Роспотребнадзра по Тверской области в Бежецком районе

Хурумова Ю.В.