

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

**«Дальневосточный федеральный университет»**

**Институт компьютерных и информационных технологий**

**Направление прикладной информатики**

**РЕФЕРАТ**

На тему здоровый образ жизни

|  |
| --- |
| **Выполнил:**  студент гр. Б9122-09.03.03пикд(1)  Негматов Тимур Хабибуллоевич  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Проверил:**  преподаватель  Ревва Станислав Александрович  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

г. Владивосток

2022

Оглавление

[Введение 3](#_Toc122889737)

[Определение понятия здоровье и здоровый образ жизни 4](#_Toc122889738)

[Правильное питание 5](#_Toc122889739)

[Основные нутриенты 5](#_Toc122889740)

[Жиры 6](#_Toc122889741)

[Белки 8](#_Toc122889742)

[Углеводы 9](#_Toc122889743)

[Пищевые волокна 10](#_Toc122889744)

[Витамины, минеральные вещества и факультативные нутриенты 11](#_Toc122889745)

[Вода и соль 13](#_Toc122889746)

[Режим питания 15](#_Toc122889747)

[Основные принципы организации рационального питания 15](#_Toc122889748)

[Рациональный режим труда 17](#_Toc122889749)

[Здоровый сон 18](#_Toc122889750)

[Стадии сна 19](#_Toc122889751)

[Функции сна 19](#_Toc122889752)

[Лучшее время для сна 20](#_Toc122889753)

[Набор рекомендаций для здорового сна 20](#_Toc122889754)

[Физическая активность 22](#_Toc122889755)

[Каковы рекомендуемые уровни физической активности? 22](#_Toc122889756)

[Преимущества физической активности и риски, связанные с малоподвижным образом жизни 27](#_Toc122889757)

[Другие аспекты здорового образа жизни 30](#_Toc122889758)

[Заключение 31](#_Toc122889759)

[Список литературы. 32](#_Toc122889760)

# Введение

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Для поддержания этого самого состояния здоровья следует соблюдать набор рекомендаций под название здоровый образ жизни (ЗОЖ). ЗОЖ не является чем-то сложным в соблюдении, не требует больших денежных затрат, и при всем этом имеет огромную пользу и эффективность. Несмотря на это многие люди не соблюдают даже простейших норм здорового образа жизни. Возможно, это происходит из-за недостатка знаний людей в этой области, что мы и постараемся исправить в этой работе.

Актуальность работы заключается в рассмотрении значения здорового образа жизни для успешной деятельности и самочувствия человека и изучении основных составляющих здорового образа жизни.

Цель работы состоит в изучении здорового образа жизни.

Для того, чтобы прийти к цели, необходимо реализовать следующие задачи:

1. Дать определение сущности здорового образа жизни
2. Рассмотреть основные элементы здорового образа жизни.

# Определение понятия здоровье и здоровый образ жизни

**Здоровье** — это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения.

Основным признаком здоровья является высокая приспособляемость организма к изменяющимся условиям внешней среды. Здоровый организм способен переносить огромные психические и физические нагрузки, значительные колебания факторов внешней среды и вывести его из равновесия очень трудно. У физически тренированных людей компенсаторные (защитно-приспособительные) реакции развиты особенно хорошо. Однако компенсаторные возможности организма не беспредельны, рано или поздно они могут истощиться, и тогда возникает болезнь.

Так чтобы всегда находиться в состоянии здоровья и не допустить истощения организма желательно соблюдать здоровый образ жизни. **Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Здоровый образ жизни включает в себя: рациональный режим труда, правильное питание, полноценный сон, достаточная физическая нагрузка. Рассмотрим каждый из вышеупомянутых пунктов поподробнее.

## Правильное питание

Правильное или рациональное питание– питание, обеспечивающее энергетические потребности организма и сбалансированное поступление питательных веществ.

Энергетические потребности организма человека имеют половые различия. Для женщин они обычно составляют 2000–2500 ккал/сут, для мужчин – 2300–2500 ккал/сут. Энергетические потребности организма определяются целым рядом факторов, например, наследственностью, физической активностью, температурой окружающего воздуха. Стрессы, беременность изменяют энергетические потребности.

Питательные вещества (нутриенты), необходимые организму, можно разделить на несколько групп:

* ***мажорные вещества*** (макронутриенты)- содержащиеся в больших количествах: белки, жиры, сахара;
* ***минорные вещества*** (микронутриенты)- содержащиеся в небольших количествах: витамины, минеральные вещества;
* ***пищевые волокна*** – целлюлоза, пектины и т.д.; вода;
* ***факультативные вещества*** (необязательно содержащиеся в пище): биофлавоноиды, полифенолы и др.

Доказано, что здоровье человека в значительной степени определяется его пищевым статусом, т.е. степенью обеспеченности организма энергией и всем комплексом нутриентов (в первую очередь незаменимых). Любое отклонение от так называемой формулы сбалансированного питания приводит к определенному нарушению функций организма, особенно если эти отклонения достаточно выражены и продолжительны.

Рассмотрим поподробнее питательные вещества что так нужны человеческому организму.

### Основные нутриенты

Рациональное питание должно покрывать энергетические и пластические потребности организма.

Пища имеет глубокое влияние на развитие, рост, заболеваемость, смертность, не только во внутриутробном развитии и в раннем младенчестве, но и на заболеваемость, физическую и умственную способность в течение всей жизни. Соответственно количество и вид потребляемых продуктов питания являются важными факторами, определяющими общее состояние здоровья. Напротив, нерациональное питание является фактором риска развития многих хронических неинфекционных заболеваний.

Основными источниками энергии для организма служат **белки, жиры и сахара.** Оптимальное соотношение белки: жиры: сахара для обеспечения энергетических потребностей организма должно быть примерно равно **1:1:4**.

Следует иметь в виду, что ни один пищевой продукт не содержит всех необходимых организму нутриентов. Поэтому ВОЗ рекомендует максимально разнообразить рацион питания. По оценкам экспертов, в суточном меню должно присутствовать не менее **15–17** наименований продуктов, а в недельном — **32–34**. В суточном меню должно быть **не менее 400 г. фруктов и овощей** и **не более 10 г. соли** Фрукты и овощи являются важным источником пищевых волокон, витаминов, микроэлементов и ряда биологически активных веществ. В процессе кулинарной обработки часть этих веществ разрушается, поэтому рекомендуется не менее половины суточной нормы овощей и фруктов употреблять в сыром виде. Уникальным источником разнообразных нутриентов является молоко. Помимо комплекса белков, в нем содержатся витамины и микроэлементы. Однако с возрастом у человека теряется способность усваивать молоко, поэтому рекомендуются молочнокислые продукты. Многими экспертами рекомендовано ежедневное употребление молочнокислых продуктов в количестве порядка 1 стакана (200-250 мл). Помимо перечисленных выше нутриентов, они также содержат микроорганизмы, необходимые для нормального функционирования толстого кишечника.

### Жиры

Пищевые жиры состоят из жирных кислот: **линолевой и линоленовой**, которые – являются незаменимыми, так как **не синтезируются** в организме человека. Из них в организме образуются другие жирные кислоты, а также большая группа высокоактивных регуляторов обмена веществ. Жиры являются носителями жирорастворимых **витаминов А, Е, D и К**. В большом числе эпидемиологических исследований показано, что потребление жира, а не сахаров, является основным фактором, влияющим на массу тела. Чтобы избежать увеличения массы тела в результате чрезмерного потребления жира, за счет жиров должно покрываться **не более 20–25%** энергетических потребностей организма. Однако полное исключение жиров из рациона питания невозможно, учитывая их функции в организме. Жиры:

1. являются важным источником энергии,
2. входят в состав клеточной мембраны,
3. обеспечивают усвоение жирорастворимых витаминов,
4. улучшают вкусовые качества пищи,

Кроме того, холестерин, входящий в состав жиров, отвечает за тургор тканей (напряжённое состояние оболочек живых клеток), синтез гормонов.

Между тем, избыточная масса тела является фактором риска развития многих неприятных заболеваний.

Чрезмерное увеличение массы тела, в основном, связано с увеличением доли жировой ткани в организме, которая на 85% состоит из жира.

При потреблении жира с пищей, особенно при его поступлении в избытке, основная часть жира расходуется не на энергетические потребности организма, а откладывается в жировой ткани. Кроме того, чрезмерное потребление жиров с пищей нарушает формирование чувства насыщения, и, тем самым, способствует перееданию. Часто жиры изменяют вкусовое восприятие пищи, что также может способствовать перееданию.

Обычно баланс энергии по сахарам и белкам устанавливается в течение суток, тогда для установления баланса энергии по жирам требуется более длительное время. Это означает, что вероятность повышения массы тела при случайном превышении баланса энергии за сутки выше при злоупотреблении жирной пищей, чем при злоупотреблении белками и сахарами. Снижение процентного содержания жира в пище при компенсирующем увеличении доли сахаров в ряде случаев позволяет достигнуть снижения массы тела.

Особенно тесно связано потребление жира с развитием атеросклероза. А атеросклероз в свою очередь является ведущим звеном патогенеза инсульта, ишемической болезни сердца и др. сердечно-сосудистых заболеваний.

Эксперименты на животных показывают, что насыщенные жирные кислоты (преимущественно входящие в жиры животного происхождения) повышают риск развития атеросклероза. Напротив, ненасыщенные жирные кислоты (в основном, представлены в жирах растительного происхождения) снижают риск развития атеросклероза. Эти результаты косвенно подтверждаются эпидемиологическими исследованиями.

Холестерин пищи, содержащийся в яйце, мясе, при умеренном употреблении не влияет на уровень холестерина крови. Однако у чувствительных лиц или же имеющих другие факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний следует ограничивать поступление холестерина с пищей.

ВОЗ предлагает максимально ограничить поступление насыщенных жирных кислот и транс-жирных кислот, максимально заменяя их ненасыщенными жирными кислотами. С практической точки зрения это означает, что жиры животного происхождения надо стараться заменять растительными жирами. Необходимо избегать чрезмерной кулинарной обработки жиров.

### Белки

К основным функциям белков в организме относят:

1. пластическая функция,
2. энергетическая функция - обеспечение до 15% энергетического обмена,
3. формирование гормонов и ферментов,
4. транспортная функция
5. фертильная функция,
6. наследственная функция,
7. иммунная функция - образование антител,
8. обеспечение онкотического давления,
9. участие в реакциях дезаминирования.

Белки состоят из аминокислот, которые делятся на:

1. заменимые - могут синтезироваться в организме из других аминокислот;
2. незаменимые - не могут синтезироваться из других аминокислот.

Белки, содержащие все незаменимее аминокислоты, называются полноценными.

Общепризнано, что ежедневно организм человека должен получать полноценные белки. Примером подобных белков служат: **мясо, птица, рыба.** В последние годы пересмотрены рекомендации по суточному потреблению белков в сторону уменьшения. Она должна составлять порядка **0,8 г/кг веса человека**. Потребление белка мяса более 80 г/сут сопряжено с высоким риском рака толстого кишечника (СИНДИ, 2000).

Европейские эксперты (Гурр М., 1998) рекомендуют лицам старше 45 лет отказаться от ежедневного потребления мяса и птицы, заменяя их рыбой.

Следует иметь в виду, что животные и растительные белки усваиваются организмом неодинаково. Так, белки молока, молочных продуктов, яиц усваиваются на **96%,** мяса и рыбы - на **93–95%,** хлеба – на **62–86%,** овощей – на **80%**, картофеля и некоторых бобовых – на **70%**. При умеренной тепловой обработке пищевых продуктов, особенно растительного происхождения, усвояемость белков несколько возрастает. При интенсивной тепловой обработке усвояемость снижается.

При недостатке белка развивается белковое голодание, проявляющееся уменьшением массы тела, снижением иммунной защиты, развитием отеков. Избыток белков в пище приводит к развитию гнилостных процессов в кишечнике.

Углеводы

Основные функции углеводов в организме, следующие:

1. являются источником энергии - **до 56%,** участвуют в синтез заменимых аминокислот,
2. обеспечивают деятельность нервной системы (лецитин и глюкоза),
3. глюкоза участвует в синтезе важных кислот.

Сахара по химическому строению относятся к простым углеводам. Они являются сладкими нутриентами, содержащимися во фруктах, незрелых овощах. Также сахара добавляются в пищу при ее приготовлении. При организации рационального питания сахара должны являться основным источником энергии.

**Моносахариды** – обычно твердые кристаллические вещества, хорошо растворяются в воде, имеют сладкий вкус. Главными представителями группы являются глюкоза, фруктоза и галактоза.

**Глюкоза** – виноградный сахар, широко распространена в природе, содержится во фруктах, особенно в винограде, а также семенах, зеленых частях растений, ягодах, меде и т. д. Ряд экспертов считает, что избыточное потребление глюкозы может являться одной из причин развития сахарного диабета.

Моносахариды стимулируют размножений микроорганизмов ротовой полости, что является одним из факторов риска возникновения кариеса. Следует иметь в виду, что вероятность развития кариеса при употреблении одних и тех же количеств моносахаридов больше, если они употребляются в небольших количествах в течение дня, чем одномоментно. Поэтому ВОЗ рекомендует отказаться от любых перекусов между основными приемами пищи.

Между тем, само по себе увеличение суточного потребления моносахаридов не является фактором риска развития кариеса. Данный фактор проявляется в случае неудовлетворительной гигиены полости рта и/или недостаточного содержания фтора в пище.

Необходимо отметить, что большое количество моносахаридов содержится в газированных напитках. Оно может достигать 40 г на 100 мл. Достаточно часто моносахариды в больших количествах добавляются в молочнокислые продукты для улучшения их вкуса. Моносахариды могут 41 использоваться при приготовлении соусов. В состав булочек в ресторанах быстрого питания часто входят моносахариды.

**Фруктоза** – фруктовый сахар, в свободном состоянии содержится в меде, фруктах, ягодах, семенах, зеленых частях растений. В печени фруктоза превращается в глюкозу, соответственно ее использование больными сахарным диабетом не может быть неограниченным. Фруктоза в меньшей степени вызывает развитие кариеса, чем глюкоза.

**Дисахариды.** Наибольшее значение в питании человека имеют сахароза, лактоза и мальтоза. Сахароза – наиболее известный и широко применяемый в питании и пищевой промышленности обычный сахар. Лактоза – молочный сахар, состоит из остатков галактозы и глюкозы. Способствует всасыванию кальция в желудочно-кишечном тракте.

### Пищевые волокна

По химическому строению пищевые волокна являются углеводами. Пищевые волокна стимулируют моторику тонкого и толстого кишечника.

Пища, богатая пищевыми волокнами, обычно требует более тщательного и длительного пережевывания, чем продукты с низким содержанием волокон. В желудке пищевые волокна разбухают и способствуют быстрому формированию чувства сытости. Именно поэтому легче ограничивать потребление калорий, увеличивая содержание пищевых волокон в рационе.

Из пищи, богатой пищевыми волокнами, лучше происходит всасывание минеральных веществ. Фитиновая кислота, входящая в состав волокон злаковых, повышает усвояемость железа и цинка. Содержание фитиновой кислоты может быть повышено в процессе кулинарной обработки, при брожении теста.

Часть пищевых волокон устойчива к действию ферментов желудочно-кишечного тракта. Такие волокна называют **неперевариваемыми.** Неперевариваемые пищевые волокна не имеют энергетической ценности, однако они являются основными стимуляторами моторики толстого кишечника.

Большое число неперевариваемых пищевых волокон содержится в цельном зерне, отрубях. При разрушении зерен уменьшается содержание неперевариваемых волокон.

Пищевые волокна, разрушающие в желудочно-кишечном тракте, называются **перевариваемыми.** Они расщепляются до моно- иди- сахаридов и в таком виде всасываются в кровь. Всасывание моносахаридов из перевариваемых пищевых волокон происходит более медленно, чем из моносахаридов пищи. Поэтому при сахарном диабете часто рекомендуется заменять моносахариды пищевыми волокнами.

Суточное потребление пищевых волокон в странах Евросоюза находится на уровне **20 г.** Однако, с точки зрения рационального питания, данное количество должно быть увеличено до 25-35 г (Гурр М., 1998).

В зависимости от рациона питания различные продукты питания являются источниками пищевых волокон. Так, в северных странах до 50% пищевых волокон поступает с зерновыми. На юге 50% пищевых волокон восполняется из овощей и фруктов.

Очевидно, что имеются различия по химическим свойствам пищевых волокон, поступающих из зерновых продуктов и овощей, фруктов. Имеет ли это значение для здоровья человека, неизвестно.

ВОЗ рекомендует **увеличивать потребление фруктов и овощей до** **400 г/сут.** По оценкам экспертов, среднестатистическое потребление овощей и фруктов россиянами составляет примерно половину от рекомендуемой нормы.

Т. к. в процессе кулинарной обработки может происходить частичное разрушение пищевых волокон, то не менее половины овощей и фруктов рекомендуется употреблять в сыром виде. Одновременно рекомендовано употребление хлеба с каждой едой.

### Витамины, минеральные вещества и факультативные нутриенты

Важнейшими незаменимыми пищевыми веществами являются витамины и минеральные вещества. Они участвуют в функционировании ферментов. Так как большинство витаминов не синтезируется организмом человека, то недостаточное поступление витаминов с пищей ведет к дефицитным состояниям.

Недостаточность витаминов и минеральных веществ называют **«скрытым голодом»** в связи с тем, что она длительно не проявляется клинически. Недостаток любого витамина или минерального вещества может привести к серьезным нарушениям в обмене веществ. Наиболее подвержены риску развития дефицитных состояний беременные, кормящие женщины и дети.

Под ***авитаминозом*** понимают глубокий дефицит того или иного витамина с развернутой клинической картиной состояния недостаточности. К **гиповитаминозам** относят состояния умеренного дефицита витаминов с неспецифическими проявлениями.

Обычно дефицит витаминов и минеральных веществ развивается при их недостатке в пище. Овощи и фрукты содержат больше витаминов, чем другие продукты питания. Процесс хранения и кулинарной обработки может отрицательно сказаться на содержании витаминов. Нет ни одного продукта питания, который бы содержал все витамины и минеральные вещества. Поэтому рацион питания должен быть **максимально разнообразен**.

Важным источником минеральных веществ служит питьевая вода. При недостатке минеральных веществ в воде могут развиваться серьезные заболевания. Так, дефицит йода сопряжен с эндокринными нарушениями, фтора – с повышенным риском развития кариеса.

Большое число регионов Земли и Российской Федерации характеризуются дефицитом йода. ВОЗ рекомендует во всех йододефицитных регионах вводить йодированную соль в рацион питания.

Иногда продукты питания обогащают не только витаминами и минеральными веществами, но и **факультативными нутриентами.** **Факультативные нутриенты** продаются как биологически активные добавки к пище. Считается, что многие из факультативных нутриентов способствуют защите от онкологических заболеваний (William GM, 1992).

Особую роль среди факультативных нутриентов отводят **антиоксидантам.** Целый ряд исследований показывает, что антиоксиданты снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Некоторые эксперты делают заключение, что антиоксиданты снижают уровень холестерина крови.

Употребление антиоксидантов достоверно снижает вероятность развития рака легких, желудочно-кишечного тракта, шейки матки, простаты, груди, яичника (Block Getal., 1992). При этом основным источником антиоксидантов являются овощи, фрукты и зелень (табл. 6.1). Кроме того, овощи и фрукты содержат магний, снижающий риск развития артериальной гипертензии.

Следует отметить, что антиоксидантными свойствами также обладают витамины Е и С, β-каротин. Результаты профилактического применения этих антиоксидантов противоречивы. Однако, вероятно, они обладают определенным потенциалом для снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и рака легких.

### Вода и соль

Вода является основной составляющей организма. Ее доля в течение всей жизни колеблется и составляет порядка **75% массы тела для новорожденного и 55% – пожилого.**

В воде происходят основные биохимические реакции в организме. Для нормального их протекания важным фактором является наличие в воде растворенных некоторых минеральных веществ, основными среди которых являются **натрий, хлор и калий.**

Вода может образовываться в результате ряда биохимических реакций. Однако ее синтезируется слишком мало для обеспечения всех жизненно важных функций организма, поэтому необходимо ее постоянное поступление. Без воды человек способен прожить несколько дней.

Между поступлением и выведением воды существует равенство. Выведение воды определяется температурой окружающего воздуха и интенсивностью физической нагрузки. Поэтому **в холодном климате достаточное потребление воды составляет порядка 2 л/сут. для взрослого человека. В жарком климате эта величина может достигать 10 л/сут.**

Во время жары, при интенсивной физической работе, рвоте, диарее происходит потеря не только воды, но и минеральных веществ. Поэтому важно восполнять не только воду, но и минеральные вещества.

Потребности в воде зависят от индивидуальных особенностей. Так, рацион питания оказывает влияние на потребление воды. Например, при повышенном потреблении белков требуется большое количество воды для их переваривания.

Потребление воды регулируется чувством жажды, которое зависит не только от потерь воды, но и концентрации минеральных веществ. Если человек усиленно потеет, то чистая вода не может утолить чувство жажды. В этом случае необходимо добавлять соль в воду или употреблять соки. Однако при этом следует помнить, что многие готовые соки содержат сахара.

Формирование чувства жажды может нарушаться в пожилом возрасте. Поэтому лицам пожилого возраста обычно рекомендуется регулярное употребление небольших количеств воды вне зависимости от появления жажды.

Чтобы утолить чувство жажды, должно пройти некоторое время. Поэтому быстрое употребление воды может привести к ее избыточному поступлению в организм.

Употребляемые напитки такие как чай, кофе, молоко, соки содержат не только воду, но и минеральные вещества. Некоторые напитки включают витамины, факультативные нутриенты. В их составе могут быть сахара, белки, жиры, которые увеличивают калорийность пищи, употребляемой за сутки.

Особое значение для организма человека имеет поступление с различными напитками и продуктами питания поваренной соли. Показана прямая связь между потреблением соли и риском развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Ранее предполагали, что для уменьшения этого риска суточное потребление соли должно быть *не более 10 г*. Однако последние европейские рекомендации рекомендуют придерживаться потребления соли **на уровне 5 г/сут.**

В организм человека может поступать т. н**. «скрытая соль»,** входящая в состав продуктов питания. Чаще всего это – *сыры, хлеб, консервированные продукты, копчености, полуфабрикаты.* В странах ЕС на долю скрытой соли приходится **до 80% ее суточного потребления** (ВОЗ, 2004). Поэтому обязательно следует учитывать скрытую соль при расчете ее суточного потребления.

Рекомендуется ограничивать потребление соли. Для придания вкуса пище можно использовать соевый соус, травы, специи. Также рекомендуется заменять поваренную соль йодированной. Это связано с практически повсеместным распространением дефицита йода в питьевой воде. Дефицит йода делает невозможным синтез гормонов щитовидной железы. В зависимости от возраста это приводит:

1. во время беременности – к невынашиванию;
2. в раннем детском возрасте – к отставанию в умственном и физическом развитии;
3. в подростковом возрасте – к отставанию в интеллектуальной сфере;
4. во взрослом периоде – к повышенной утомляемости.

Поступление йода с пищей является единственным доказанным способом профилактики йододефицита. При этом йодированная соль является наиболее изученной субстанцией для подобной профилактики. Доказано, что у здоровых лиц избыток йода не усваивается; лишь при некоторых заболеваниях щитовидной железы он может негативно сказаться на состоянии здоровья индивидуума.

### Режим питания

Согласно мнению ряда экспертов (Мартинчик А.Н. и соавт., 2002), для рационального питания важен правильный режим питания. Ниже приводятся основные требования к режиму питания:

* питание должно быть **четырех-пятиразовым**;
* не следует употреблять пищу между ее основными приемами;
* необходимо **исключить большие перерывы (более 4–5 ч)** между приемами пищи;
* **нельзя принимать пищу непосредственно перед сном** (за 1 час и менее);
* энергетически **с** **завтраком** необходимо получать примерно **25% пищи**, **с обедом – 35%, ужином – 15% и 25% – с другими приемами пищи**.

### Основные принципы организации рационального питания

**Рациональное питание**– это питание, которое обеспечивает энергетические потребности организма человека и сбалансированное поступление питательных веществ с учетом пола, возраста и характера трудовой деятельности. Так как состав большинства продуктов питания известен, то можно составить баланс потребления основных нутриентов. Разнообразя рацион, возможно подобрать его так, чтобы он соответствовал принципам рационального питания.

Однако, балансовый подход крайне громоздок, и на практике трудно реализуем, т. к. большинство людей не склонны взвешивать продукты питания перед их употреблением.

Второй подход основан ***на разделении продуктов питания по цветам.*** Цветовая схема напоминает светофор. Зеленым цветом изображаются продукты основного рациона, рекомендуемые к ежедневному употреблению, желтым – те, употребление которых надо ограничивать, красным – лучше избегать. Графически данный подход изображают в виде «пирамиды питания».

Пирамида рационального питания позволяет проиллюстрировать как разнообразие, так и соотношения пищевых продуктов, которые необходимы для рационального питания. **Продукты из зеленых слоев должны употребляться ежедневно.** Зерновые продукты: хлеб, макаронные изделия, нешлифованный рис и т. д. должны составлять основу рациона. Суточное потребление овощей и фруктов должно быть **не менее 400 г.**

Продукты питания, обозначенные желтым цветом, **нужны в ограниченных количествах.** Избыточное их употребление может привести к развитию хронических неинфекционных заболеваний. Предпочтительнее замена мяса рыбой и молочными продуктами, которые содержат кальций.

Продукты, обозначенные красным цветом, содержат много энергии и мало витаминов и минеральных веществ. С точки зрения профилактики хронических неинфекционных заболеваний**, эти продукты лучше исключать из рациона питания.** Возможно лишь ограниченное их употребление.

Пирамида рационального питания наиболее приемлема для использования в программах укрепления здоровья. Представленная графически информация, хорошо визуально воспринимается. Поэтому пирамиду рационального питания можно использовать на наглядных плакатах, во время лекций и т.д.

**Словесное описание пирамиды рационального питания формализовано в виде принципа «12 шагов к здоровому питанию» (ВОЗ, 2005):**

* 1. Необходимо употреблять как **можно более разнообразные** пищевые продукты, большинство из которых растительного происхождения. Пищевые продукты не должны вызывать развитие аллергии.
  2. Хлеб, изделия из круп должны употребляться несколько раз в день.
  3. Ежедневно несколько раз в день следует употреблять свежие овощи и фрукты. Предпочтительнее выращенные в местности проживания. Суточное потребление овощей и фруктов должно быть **не менее 400 г.**
  4. Необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.
  5. Суточное потребление жира **не должно превышать 30%,** при этом предпочтительнее жиры растительного происхождения.
  6. Необходимо заменять жирное мясо и мясные продукты на нежирное мясо, птицу, рыбу или бобовые.
  7. Необходимо употреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли.
  8. Необходимо выбирать продукты с низким содержанием сахара. Нужно ограничивать потребление сахара и сладких напитков.
  9. Необходимо употреблять **не более 1 чайной ложки (5 г)** соли в день. Нужно заменять поваренную соль йодированной.
  10. Необходимо ограничивать употребление алкоголя 20 г в пересчете на чистый спирт.
  11. Необходимо обеспечивать безопасность приготовления пищи. Пища должна готовиться с соблюдением санитарных норм. Нужно избегать жарки. Оптимальное приготовление – на пару, в микроволновой печи, варка. Приготовленная пища должна храниться в холодильнике, а лучше – употребляться в свежем виде.
  12. Нужно обеспечивать грудное вскармливание новорожденных хотя бы до 6 мес., но менее 4 мес.

## Рациональный режим труда

**Рациональный режим труда и отдыха** - необходимый эле­мент здорового образа жизни любого человека. 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. Рассмотрим примерный план построения режима труда на примера студента.

Залог успеха – в планировании своего времени. Студент, который регулярно в течение 10 минут планирует свой рабочий день, сможет ежедневно сэкономить 2 часа, а также вернее и лучше справиться с важными делами. Надо взять за правило каждый день выигрывать один час времени. В течение этого часа никто и ничто не может помешать. Таким образом, студент получает время – возможно, самое важное для человека – личное время. Его можно потратить по своему усмотрению по-разному: дополнительно на отдых, на самообразование, хобби либо для внезапных или чрезвычайных дел.

Построение аудиторной работы значительно облегчено, т. к. оно регламентируется уже составленным расписанием занятий. Необходимо взять за правило приходить в аудиторию, спортивный зал заблаговременно.

Для вечерних занятий нужно выбирать спокойное место – нешумное помещение (например, библиотеку, аудиторию, кабинет и пр.), чтобы там не было громких разговоров и других отвлекающих факторов.

Систематический, посильный, и хорошо организованный процесс умственного труда чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело.

 Студент должен правильно чередовать труд и отдых. После занятий в университете и обеда, 1,5–2 часа необходимо потратить на отдых. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека («контрастный» принцип построения отдыха). Вечернюю работу проводить в период с 17 до 23 часов. Во время работы через каждые 50 минут сосредоточенного труда отдыхать 10 минут (сделать легкую гимнастику, проветрить комнату, пройтись по коридору, не мешая работать другим).

Необходимо избегать переутомления и однообразного труда. Например, нецелесообразно 4 часа подряд читать книги. Лучше всего заниматься 2–3 видами труда: чтением, расчетными или графическими работами, конспектированием. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно отдыхать вне помещений - на прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах на экскурсиях, за работой на садовых участках и т. п.

## Здоровый сон

Здоровый сон физиологически необходим человеку и является важным условием физического и душевного здоровья. Человек проводит во сне около трети жизни, поэтому этой части нашей жизни необходимо уделять пристальное внимание и заботиться о том, чтобы сон был здоровым и правильным.

### Стадии сна

Сон человека состоит из нескольких стадий, несколько раз повторяющихся за ночь. Стадии сна характеризуются активностью различных структур головного мозга и несут в себе различные функции для организма. Сон делится на две стадии: медленный сон и быстрый сон. Стадия медленного сна делится еще на четыре стадии.

#### Медленный сон

Первая стадия. Человек находится в полусонном состоянии, дремлет. У человека снижается мышечная активность, пульс и частота дыхания, понижается температура тела.

Вторая стадия. Это стадия неглубокого сна. Продолжает снижаться мышечная активность, пульс и частота дыхания.

Третья стадия. Стадия медленного сна. На этой стадии организм человека почти полностью расслаблен, клетки начинают восстановительную работу.

Четвертая стадия. Стадия глубокого медленно сна. Тело человека полностью расслаблено, организм отдыхает и восстанавливается. Благодаря третьей и четвертой стадии при пробуждении мы чувствуем себя отдохнувшими.

#### Быстрый сон

Стадию быстрого сна также называют парадоксальный сон или стадия БДГ (быстрого движения глаз). Эта стадия наступает примерно через 70–90 минут после начала сна. Парадокс этой стадии состоит в том, что в этот период активность мозга практически такая же, как и при бодрствовании несмотря на то, что тело человека находится в полностью расслабленном состоянии. Помимо этого, повышается температура тела и артериальное давление, увеличивается частота дыхания и сердцебиения, а глаза под веками начинают быстро двигаться. Именно в этот период нам, как правило, сняться большинство снов.

### Функции сна

* 1. восстановление поврежденных клеток, которые были подвержены воздействию ультрафиолетовых лучей, стресса и т. д;
  2. восстановление травм мышечной ткани;
  3. повышение иммунитета;
  4. Переработка, закрепление и хранение информации;
  5. восстановление после дневной активности;
  6. подготовку сердца и сердечно-сосудистой системы к следующему дню.

Когда Вы не высыпаетесь, то постепенно становитесь более уязвимыми. Недостаток сна наносит вред организму — как в краткосрочной, так и долгосрочной перспективе. Режим бодрствования сбивается, снижается концентрация внимания, ухудшается память. Вы чувствуете усталость, продуктивность падает, постепенно развивается депрессия.

От качества сна зависит качество нашего бодрствования, то есть от того, как наш организм отдохнет ночью зависит то, как он будет функционировать днем. Правильный сон – источник прекрасного настроения, хорошего самочувствия и, конечно же, нашей красоты.

### Лучшее время для сна

Чтобы определить, сколько часов нужно для здорового сна, следует знать, что сон – это циклический процесс. Каждый из циклов занимает примерно полтора часа. По мнению ученых, если проснуться ровно по истечении цикла, то пробуждение будет наиболее легким. Таким образом, продолжительность сна должна укладываться в промежутки, кратные полутора часам (т. е. 1,5–3,0–4,5–6 часов и т. д.). Предполагают, что именно из-за несоблюдения правила циклического сна нам иногда кажется, что за 8 часов мы выспались меньше, чем за 6: пробуждаясь посреди цикла, человек испытывает недомогание, вялость и головную боль.

Время правильного сна зависит от множества факторов – например, от возраста, образа жизни, степени усталости и т. д., – но многие сомнологи считают, что в среднем хороший сон составляет пять полных циклов. При большом объеме физической или умственной работы появляется необходимость в более длительном сне. В экстремальных случаях, когда на сон нет времени, можно проспать два цикла, однако на следующий день необходимо восстановить прежний режим.

### Набор рекомендаций для здорового сна

Существует ряд правил, соблюдение которых позволит сделать сон исключительно полезным для здоровья. Эти правила помогают организму правильно выполнять свои функции во время сна, что непременно благоприятно сказывается на самочувствии и настроении человека в период бодрствования.

1. Старайтесь ложиться и просыпаться в одно и то же время вне зависимости от дня недели.
2. Лучше всего ложиться спать с 22 до 24 часов. Именно в это время организмы большинства людей настроены на расслабление.
3. Не стоит перед сном употреблять пищу. За пару часов до сна можно перекусить легкой пищей, например овощами, фруктами или кисломолочными продуктами.
4. Не стоит употреблять перед сном алкоголь и напитки, содержащие кофеин (какао, кофе, чай). Чай с ромашкой, мятой или теплое молоко с медом, выпитые перед сном, принесут пользу организму и помогут быстрее и легче заснуть.
5. Быстро уснуть поможет прогулка перед сном на свежем воздухе.
6. Физические нагрузки в течение дня способствуют качественному сну.
7. Перед сном не стоит думать о проблемах и переживаниях, о них вы успеете подумать днем. А вечером лучше всего расслабиться и помочь организму полноценно отдохнуть и восстановиться во время ночного сна. По возможности расслабьте мышцы и думайте о чем-то приятном.
8. Не стоит принимать перед сном холодный душ, оставьте эту процедуру на утро. Вечером лучше всего принять теплую ванну или душ.
9. Для быстрого и спокойного засыпания можно почитать спокойную литературу или включить негромко медленную музыку, звуки природы, колыбельные и т.п.
10. Постарайтесь не засыпать под звук и свечение телевизора, а также не использовать планшет, телефон или компьютер примерно за час до сна.
11. Не забывайте проветривать перед сном спальное помещение.
12. Выключайте в спальном помещении свет, в противном случае сон, скорее всего, будет поверхностным, что не даст вашему организму полноценно отдохнуть и восстановиться.
13. Ученые рекомендуют спать головой на север или восток.
14. Спать лучше всего более обнаженным, а в случае замерзания укрыться дополнительным одеялом, а не надевать на себя теплые вещи.
15. Для отдыха организма достаточно спать четыре полных цикла сна, состоящих из медленного и быстрого сна.
16. Спальное место должно быть ровным, не слишком мягким и не слишком жестким.
17. Обратите внимание на свою подушку: в идеале она должна быть ортопедической, так как такая подушка сохраняет форму головы и шеи, повторяя их естественные изгибы, что благотворно влияет на качество сна.

## Физическая активность

 По определению ВОЗ, физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок в какие-либо места и обратно или во время работы. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность.

К популярным видам физической активности относятся ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, занятия спортом, активный отдых и игры, для которых подходит любой уровень мастерства и которые доставляют удовольствие всем.

Доказано, что регулярная физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, диабет и некоторые виды рака. Она также помогает предотвратить гипертонию, поддерживать нормальный вес тела и может улучшать психическое здоровье, повышать качество жизни и благополучие.

### Каковы рекомендуемые уровни физической активности?

Подробная информация для различных возрастных групп и конкретных групп населения о том, каковы необходимые для поддержания хорошего здоровья уровни физической активности, представлена в руководящих принципах и рекомендациях ВОЗ.

ВОЗ рекомендует:

В течение суток детям **грудного возраста** (младше одного года) рекомендуется:

* заниматься разнообразными видами физической активности несколько раз в день, в частности играя на полу во взаимодействии со взрослым; чем больше, тем лучше. Если ребенок еще не может самостоятельно передвигаться, ему рекомендуется проводить не менее 30 минут в день в положении лежа на животе (в различное время суток в периоды бодрствования);
* не оставаться в условиях ограниченной подвижности более одного часа подряд (например, в люльках /колясках, детских креслах или переносках и эрго рюкзаках).
* Проводить время перед экраном не рекомендуется.
* В периоды ограниченной подвижности ребенку рекомендуется обеспечить общение со взрослым, например в виде чтения сказок и историй; и
* иметь 14-17 часов (в возрасте от 0 до 3 месяцев) или 12-16 часов (в возрасте от 4 до 11 месяцев) качественного здорового сна, включая дневной сон.

В течение суток детям в возрасте **1–2 лет** рекомендуется:

* в общей сложности не менее 180 минут в день заниматься разнообразными видами физической активности любой интенсивности, включая физическую активность умеренной и высокой интенсивности; чем больше, тем лучше;
* не оставаться в условиях ограниченной подвижности более одного часа подряд (например, в люльках /колясках, детских креслах или переносках и эрго рюкзаках) и не оставаться в положении сидя в течение продолжительного периода времени.
* Детям в возрасте 1 года проводить время сидя перед экраном (например, смотреть мультфильмы по телевизору или на переносных устройствах, играть в видеоигры) не рекомендуется.
* Детям в возрасте 2 лет рекомендуется не сидеть перед экраном более 1 часа в день; чем меньше, тем лучше.
* В периоды ограниченной подвижности ребенку рекомендуется обеспечить общение со взрослым, например в виде чтения сказок и историй; и
* иметь 11–14 часов качественного здорового сна, включая дневной сон, с соблюдением стабильного режима сна и бодрствования.

В течение суток детям в возрасте **3–4 лет** рекомендуется:

* в общей сложности не менее 180 минут в день заниматься разнообразными видами физической активности любой интенсивности, из которых не менее 60 минут – умеренной и высокой интенсивности; чем больше, тем лучше;
* не оставаться в условиях ограниченной подвижности более одного часа подряд (например, в люльках /колясках) и не оставаться в положении сидя в течение продолжительного периода времени.
* Рекомендуется не сидеть перед экраном более 1 часа в день; чем меньше, тем лучше.
* В периоды ограниченной подвижности ребенку рекомендуется обеспечить общение со взрослым, например в виде чтения сказок и историй; и
* иметь 10–13 часов качественного здорового сна, при необходимости включая дневной сон, с соблюдением стабильного режима сна и бодрствования.

Детям и подросткам в возрасте **5–17  лет** рекомендуется:

* уделять **физической активности средней и высокой интенсивности не менее 60 минут в день** на протяжении всей недели, в основном с аэробной нагрузкой.
* уделять **минимум 3 раза в неделю**время для аэробной физической активности высокой интенсивности, а также тем ее видам, которые укрепляют скелетно-мышечную систему.
* Следует **ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа**, особенно перед экраном в развлекательных целях.

Взрослым в возрасте **18–64  лет** рекомендуется:

* уделять **аэробной** **физической активности умеренной интенсивности не менее 150‑300 минут в неделю**;
* или **аэробной** **физической активности высокой интенсивности не менее 75‑150 минут в неделю**; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели;
* а также **дважды в неделю или чаще** уделять время физической активности средней или высокой интенсивности, направленной на **развитие мышечной силы** всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью;
* можно увеличить время, уделяемое аэробной физической активности умеренной интенсивности, с тем чтобы оно составило **более 300 минут**; или уделять аэробной физической активности высокой интенсивности **более 150 минут в неделю**; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели, так как это приносит **дополнительную пользу здоровью;**
* следует **ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа**. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу здоровью;
* чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье в основном малоподвижного образа жизни, все взрослые и пожилые люди должны стремиться превысить рекомендуемые уровни физической активности средней и высокой интенсивности.

Взрослым в возрасте **65 лет и старше** рекомендуется:

* то же самое, что и взрослым предыдущей категории; а также
* в рамках своей еженедельной физической активности пожилым людям рекомендуется **3 раза в неделю или чаще** уделять время **разнообразной многокомпонентной физической активности**, в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия и силовые тренировки умеренной и большей интенсивности, в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения падений.

**Беременны**е женщины и женщины в **послеродовом периоде**

* Всем беременным женщинам и женщинам в послеродовом периоде, не имеющим противопоказаний, рекомендуется:
* уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности **не менее 150 минут в неделю**;
* включать различные виды физической активности с аэробной нагрузкой и направленные на развитие мышечной силы;
* рекомендуется **ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа**. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу для здоровья.

Лицам, страдающим **хроническими заболеваниями** (гипертонией, диабетом 2-го типа, ВИЧ и перенесшим онкологические заболевания) рекомендуется:

* уделять **аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150‑300 минут в неделю**;
* или **аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75‑150 минут в неделю**; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели;
* а также **дважды в неделю** или чаще уделять время **физической активности средней или большей интенсивности**, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью.
* В рамках своей еженедельной физической активности пожилым людям рекомендуется **3 раза в неделю** или чаще уделять время **разнообразной многокомпонентной физической активности,** в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия и силовые тренировки умеренной и большей интенсивности, в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения падений.
* Можно увеличить время, **уделяемое аэробной физической активности умеренной интенсивности**, с тем чтобы оно составило **более 300 минут в неделю** ; или уделять **аэробной физической активности высокой интенсивности более 150 минут в неделю**; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели, чтобы это принесло дополнительную пользу здоровью.
* Рекомендуется **ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа.** Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу здоровью; и
* чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье в основном малоподвижного образа жизни, все взрослые и пожилые люди **должны стремиться превысить рекомендуемые уровни физической активности средней и высокой интенсивности.**

Детям и подросткам с ограниченными возможностями рекомендуется:

* уделять **физической активности средней и высокой интенсивности не менее 60 минут в день на протяжении всей недели,** в основном с аэробной нагрузкой;
* уделять **минимум 3 раза в неделю** время **аэробной физической активности высокой интенсивности**, а также тем ее видам, которые укрепляют скелетно-мышечную систему;
* следует **ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа**, особенно перед экраном в развлекательных целях.

Взрослым с ограниченными возможностями рекомендуется:

* уделять **аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150‑300 минут в неделю**;
* или **аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75‑150 минут в неделю**; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели;
* а также **дважды в неделю** или чаще уделять время **физической активности средней или большей интенсивности**, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью.
* В рамках своей еженедельной физической активности пожилым людям рекомендуется **3 раза в неделю или чаще** уделять время **разнообразной многокомпонентной физической активности,** в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия и силовые тренировки умеренной и большей интенсивности, в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения падений.
* Можно увеличить время, уделяемое **аэробной физической активности умеренной интенсивности**, с тем чтобы оно составило **более 300 минут**; или уделять **аэробной физической активности высокой интенсивности более 150 минут в неделю**; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели, чтобы это принесло дополнительную пользу здоровью.
* **Рекомендуется ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа**. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу здоровью; и
* чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье в основном малоподвижного образа жизни, все взрослые и пожилые люди **должны стремиться превысить рекомендуемые уровни физической активности средней и высокой интенсивности.**
* Можно перестать придерживаться малоподвижного образа жизни и быть физически активным даже оставаясь в положении сидя или лежа. Например, выполнять упражнения для верхней части тела, в том числе используемые для занятий спортом и физически активной деятельностью в инвалидных колясках.

### Преимущества физической активности и риски, связанные с малоподвижным образом жизни

Регулярная физическая активность, такая как ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, занятия спортом или активный отдых, приносит значительную пользу здоровью. Любая физическая активность лучше, чем ее отсутствие. Сохраняя в течение дня более высокую активность благодаря использованию относительно простых способов, люди могут довольно легко достичь рекомендуемых уровней активности.

Недостаточный уровень физической активности является одним из основных факторов риска смерти от неинфекционных заболеваний. У людей, которые недостаточно физически активны, на 20%–30% выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности.

Регулярная физическая активность может:

* улучшить состояние мышечной и кардиореспираторной системы;
* улучшить состояние костной системы и функционального здоровья;
* снизить риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, различных видов рака (включая рак молочной железы и толстой кишки), а также депрессии;
* снизить риск падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника; и
* помочь поддерживать нормальный вес тела.

Детям и подросткам физическая активность помогает улучшить:

* физическое состояние (состояние кардиореспираторной и мышечной системы);
* состояние кардиометаболического здоровья (артериальное давление, дислипидемия, содержание глюкозы и инсулинорезистентность);
* состояние костной системы;
* когнитивные показатели (академическая успеваемость, способность к целенаправленной деятельности);
* состояние психического здоровья (уменьшение симптомов депрессии);
* показатели снижения степени ожирения.

Повышение уровня физической активности у взрослых и пожилых людей снижает:

* смертность от всех причин;
* смертность от сердечно-сосудистых заболеваний;
* заболеваемость гипертонией;
* заболеваемость раком отдельных локализаций (рак мочевого пузыря, груди, толстой кишки, эндометрия, аденокарцинома, рак желудка и почек);
* заболеваемость диабетом 2-го типа;
* предотвращает падения;
* улучшает психического здоровье (уменьшает симптомы депрессии);
* улучшает когнитивное здоровье;
* сон;
* также может повышать эффективность мер по уменьшению степени ожирения.

Беременные женщины и женщины в послеродовом периоде:

Физическая активность благоприятно отражается на следующих показателях, связанных со здоровьем матери и плода: снижаются риски:

* преэклампсии,
* гестационной гипертензии,
* гестационного диабета (например, снижение риска на 30%),
* чрезмерного гестационного увеличения массы тела,
* осложнений при родах,
* послеродовой депрессии,
* уменьшается количество осложнений у новорожденных;
* при этом физическая активность не оказывает негативного влияния на вес ребенка при рождении и не повышает риск мертворождения.
* Риски для здоровья, связанные с малоподвижным образом жизни

**Автотранспорт и более широкое использование экранов и мониторов для работы, в образовательных целях и во время отдыха приводят к тому, что образ жизни все чаще носит малоподвижный характер.** **Научно обоснованные данные** свидетельствуют о том, что повышение распространенности малоподвижного образа жизни ухудшает положение в области охраны здоровья по следующим показателям:

У детей и подростков:

* увеличивается степень ожирения (происходит набор веса);
* ухудшается состояние кардиометаболического здоровья, физическое состояние, эмоциональное/социально ориентированное поведение;
* сокращается продолжительности сна.

У взрослых:

* повышается смертность от всех причин, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний и смертность от рака;
* повышается распространенность сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета 2-го типа.

## Другие аспекты здорового образа жизни

Помимо вышеописанных рекомендаций есть и другие такие как, отказ от алкоголя, от никотиносодержащих веществ, от различных наркотических и тоскических веществ; поддержание своего психического здоровья в тонусе. Психическое здоровье (духовное, иногда – ментальное здоровье) согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовывать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего общества.

Самый мощный резерв и одновременно метод регуляции психического состояния – знание о себе самом, о преобладающих инстинктах, установках, темпераменте. При самоанализе человек должен и может (прежде всего) понять особенности собственного «Я». Если причина психологического дискомфорта, нарушения психического состояния состоит в том, что поведение человека неадекватно его психобиологическому «Я», его (поведение) нужно корректировать.

# Заключение

Здоровый образ жизни — это базовый набор знаний и рекомендаций при соблюдении которых человек гарантирует себе улучшение его состояния или поддержание уже имеющегося состояния здоровья. Следование этому образу не является время затратным или сложным действием, это всего лишь некоторые корректировки в своем распорядке дня и рационе питания, которые приносят невероятную пользу человеку, поэтому настоятельно рекомендуем вам в вашим близким попробовать привнести аспекты здорового образа жизни в свою жизнь, если вы этого еще не сделали.

# Список литературы.

1. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) Физическая активность/ ВОЗ [сайт who.int]. - URL: https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity (дата обращения: 23.12.2022).
2. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: Учебное пособие для студентов лечебного, педиатрического, стоматологического, фармацевтического и медико-профилактического факультетов/ составители: В.М. Бондина [и др] – Краснодар: КубГМУ, 2015 – 149c. – URL: https://www.ksma.ru/cms/files/uchebnoe%20posobie%20po%20ozozh.pdf (дата обращения: 24.12.2022).
3. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) Здоровое питание/ ВОЗ [сайт who.int]. - URL: https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet (дата обращения: 24.12.2022).
4. ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ Здоровый сон/ URL: https://www.istu.edu/studentu/zhizn/vneuchebnaya\_zhizn/zozh/zdorovyy\_son (дата обращения: 24.12.2022).
5. Белорусский государственный медицинский университет Режим труда и отдыха/ URL: https://www.bsmu.by/page/3/5720/ (дата обращения: 24.12.2022).