



ПИТАНИЕ И ТРУД - ЗДОРОВЬЕ ДАЮТ!

Правильное питание – главное условие здорового образа жизни человека.

Удовлетворение голода является одним из самых важных инстинктов организма, так как он гарантирует сохранение жизни. Следовательно, от того, что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наша жизнь во всех её проявлениях и аспектах.

Здоровое правильное питание – это поступление в организм и усвоение тех веществ, которые необходимы для восполнения затраченной энергии, построения и восстановления тканей, регулирования работы всех органов и систем организма человека.



Основы правильного питания:

♥ старайтесь употреблять только свежие продукты. В крайнем случае, можно приготовить полуфабрикаты. Готовую пищу, продающуюся во многих магазинах и требующую только разогрева, стоит исключить из рациона;

♥ здоровое сбалансированное питание подразумевает употребление всех групп продуктов. Поэтому старайтесь не заменять или исключать конкретные группы продуктов. Необходимо соблюдать пропорции и разнообразить свое питание;

♥ старайтесь максимально снизить употребление алкоголя, сахара и соли;

♥ съеденная пища должна быть уравновешена соответствующей физической нагрузкой;

♥ не пейте воду во время еды. Она разбавит желудочный сок и замедлит процесс пищеварения. Правильнее пить воду перед едой, она «разбудит» желудок и заставит его активнее переваривать пищу;

♥ что касается сезонности питания, то мы должны учитывать то, какой сейчас сезон. Например, в весенне-летний период нужно увеличивать количество растительной пищи. А в зимний период, наоборот, следует добавить в рацион вашего питания те продукты, которые богаты на белки и жиры.

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.

Работоспособность человека в утренние часы постепенно повышается и достигает к 10–13 часам наивысшего пика. После 14 часов происходит снижение работоспособности, а к 16–17 часам идет волна повышения всех функций. Спадание функциональных возможностей наблюдается, как правило, после 20 часов. Во время любой работы необходимо делать 10 — 15 минутные перерывы. Ведь кратковременный отдых способствует снижению развивающейся в процессе труда усталости. Также не стоит забывать и об обеденном перерыве.

Залог успеха – в планировании своего времени!

Важно соблюдать следующий распорядок дня:

- вставать ежедневно в одно и то же время;
- заниматься регулярно утренней гимнастикой;
- принимать пищу в установленные часы;
- чередовать умственный труд с физическими упражнениями;
- соблюдать правила личной гигиены;
- следить за чистотой тела, одежды, обуви;
- работать и спать в хорошо проветриваемом помещении;
- ложиться спать в одно и то же время.

Распорядок дня у разных людей может и должен быть разным в зависимости от характера работы, бытовых условий, привычек и склонностей, однако и здесь должен существовать определенный суточный ритм дня.



*Материал разработали помощник врача-гигиениста Сорочинская У.Ю., инструктор-валеолог Юрениа Н.И.
Тираж 250 экз.*