

# Здоровый образ ЖИЗНИ



# Здоровый образ жизни



• образ жизни

профилактику

болезней

# Элементы здорового образа жизни



- Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.
- Отказ от курения Отказ от курения, наркотиков Отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя.
- Здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов.
- Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей.
- Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.

# Формирование здорового образа жизни

- конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль
- система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.
- пропаганда, информационно-просветительская работа;



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!**

# Полезные советы

- Ежедневная утренняя зарядка — обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.
- Больше витаминов
- Закаляйтесь!
- Употребляйте белок
- Веселитесь!
- Посещайте сауну

# Закаливание

- это комплекс мероприятий, с помощью которых можно укрепить иммунитет, повысить сопротивляемость организма неблагоприятным факторам, улучшить терморегуляцию. Основой закаливающих процедур являются перепады температур. Организм учится справляться с ними собственными силами. Благодаря этому человек становится неуязвимым перед холодом, а значит и перед простудными заболеваниями, распространенными в осенне-зимний период. Закаливание укрепляет нервную и сердечно-сосудистую систему, благоприятно воздействует на желудочно-кишечный тракт и ускоряет обмен веществ. Это способствует более быстрому выведению шлаков и токсинов из организма. Кроме того, закаливание учит бороться со стрессом.



# САУНА

- О положительном влиянии сауны на организм человека сомневаться не стоит: перепады температур способствуют эффективному закаливанию всего организма. Значительно повышается сопротивляемость иммунитета к вредным вирусам и опасным инфекциям. Благодаря расширению пор кожи, активно выводятся токсичные вещества и шлаки. Посещение сауны заключается не только в том, чтобы приятно помыться, но и чтобы хорошенько погреться и активно пропотеть. Прогревание благотворно влияет на функционирование органов и всех систем организма, усиливает обмен веществ, способствует быстрому развитию защитных механизмов. Объясняют это эффективным воздействием тепла (и вследствие потения) на сердечно-сосудистую, эндокринную, дыхательную и терморегулирующую систему.



# Белки

Белок является важным **строительным материалом** нашего организма. Из него состоит каждая клетка организма, он входит в состав всех тканей и органов. Кроме того, особая разновидность белков исполняет роль *ферментов* и *гормонов* в живом организме.

Помимо строительной функции, белок также может являться **источником энергии**. А в случае избытка белка, печень «предусмотрительно» преобразует белок в жиры, которые откладываются про запас в организме. В теле человека содержится **22 аминокислоты**: 13 аминокислот организм может синтезировать самостоятельно из имеющегося строительного материала, а 9 из них он может получить только с пищей.

## Белки для вашего организма:

Ega+  
edaplus.info

В 100  
граммах

Суточная норма: 15% от общей калорийности ежедневного рациона



Желатин

87 г



Горчица

37 г



Соя

35 г



Семена тыквы

30 г



Икра осетровая

29 г



Молоко сухое

28,5 г



Арахис

26 г



Порошок какао

24 г



Фасоль

22 г



- Занимаются доставкой витаминов, жира и минералов ко всем клеткам организма

- Ускоряют различные химические процессы, происходящие в организме

- Борются с различными инфекциями, являясь антителами к различным заболеваниям

- Являются источниками важных аминокислот, которые необходимы как строительный материал для новых клеток и укрепления имеющихся



• **Нехватка белка:**

- слабость, нехватка энергии
- снижение либидо
- низкая сопротивляемость различным инфекциям
- нарушение функций печени, нервной системы
- атрофия мышц
- замедление роста и развития детей

• **Избыток белка:**

- хрупкость костей
- нарушение водного баланса в организме
- развитие подагры
- избыточный вес
- рак кишечника



Сервелат

24 г



Горох лущеный

23 г



Тунец

22,7 г



# Витамины



- Витамины - органические соединения, которые участвуют во многих обменных процессах, помогают организму вырабатывать нужные для жизнедеятельности вещества и пр. Большая часть витаминов в человеческом организме не синтезируется, тем не менее, их присутствие жизненно необходимо. Именно поэтому важно получать достаточное количество витаминов «извне» - с пищей, с приемом витаминных препаратов. Учеными принято разделение витаминов на жирорастворимые и водорастворимые. Первые растворяются в жирах (витамины А, Д, Е, К) и накапливаются в жировой ткани и печени, вторые - растворяются в воде и из организма довольно быстро выводятся.
- Для каждого витамина существует суточная норма потребления. Недостаток определенного витамина в организме называют гиповитаминозом, избыток - гипervитаминозом, отсутствие - авитаминозом.

# Витамины



- Недостаток одного витамина может привести к нарушению обмена других витаминов и даже их полного выведения из организма. Например, дефицит витамина Е приводит к нарушению обмена витамина Д.
- Важно знать, что недостаток витаминов в организме может быть вызван не только их малым поступлением с пищей, но и несбалансированным питанием человека в принципе. Например, недостаточное поступление жиров негативно влияет на усвоение витаминов А, Е, Д, К.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

