

Ostatnia grupa czynników warunkujących zdrowie zależy od nas samych. To tu znajdują się:

- styl życia i zwyczaje,
- używki i nawyki,
- uzależnienia,
- higiena dnia codziennego,
- profilaktyka żywieniowa

Cała grupa tych czynników może być ogólnie pojęta jako tryb życia. Właśnie w tym momencie powiemy sobie o kluczowych składnikach dotyczących zdrowego trybu życia, takich jak aktywność fizyczna, zbilansowana dieta czy kontrolowany poziom stresu.

Zdrowy styl życia to sposób życia, który ma na celu zapewnić optymalne zdrowie oraz minimalizować ryzyko zachorowania na choroby określane mianem społecznych.

Dieta i sposób żywienia

Najważniejszym elementem zdrowego stylu życia jest odpowiednio zbilansowana dieta, która dostarczy w odpowiednich ilościach nie tylko składników odżywczych (białka, tłuszcze i węglowodany), ale również błonnika, witamin i soli mineralnych. Składniki odżywcze – białka, tłuszcze, węglowodany, nie tylko dostarczają energii, ale również budują tkanki, regulują przemianę materii, zapewniają odporność organizmu. Z kolei błonnik poprawia perystaltykę jelit – zapobiega zaparciom oraz chroni przed rozwojem nowotworów układu pokarmowego. Witaminy i sole mineralne usuwają wolne rodniki, poprawiają wygląd skóry włosów i paznokci oraz budują np. kości (wapń, fosfor)

Zdrowe odżywianie to także spożywanie 5 posiłków w regularnych odstępach czasu (co 3-4 godziny). Przy czym śniadanie należy zjeść w ciągu 30 minut od wstania z łóżka, a kolację na 2 godziny przed snem. W przeciwnym razie poziom przemiany materii zmniejszy się i organizm będzie gromadził nadmiar energii w postaci tkanki tłuszczowej. Komponując posiłki, najlepiej wybierać produkty jak najmniej przetworzone, gdyż nie zawierają dodatków do żywności (konserwanty, przeciwutleniacze, stabilizatory, emulgatory, słodziki), które mogą negatywnie wpływać na zdrowie..

Sen i odpoczynek

Ważnym elementem zdrowego stylu życia jest odpowiednia ilość snu, podczas którego organizm regeneruje się, a mózg odpoczywa. Prawidłowo doba powinna składać się z 8 godzin pracy, 8 godzin snu i 8 godzin na wypoczynek oraz pozostałe czynności. Zachwianie tej równowagi może być przyczyną ogromnego stresu, a w konsekwencji przyczynić się do pogorszenia stanu zdrowia. Wiele badań epidemiologicznych wykazało, że osoby, które śpią około 6-8 godzin na dobę, rzadziej chorują na schorzenia układu krążenia, nerwowego (depresja, nerwica), a także otyłość. Ważna jest także jakość snu. W pomieszczeniu, w którym śpimy powinna być temperatura około 21-22 stopni Celsjusza oraz powinno być dobrze wentylowane. W przeciwnym razie możemy obudzić się z bólem głowy.



Oto składniki zdrowego stylu życia uszeregowane (od dołu - najsilniejsze oddziaływanie, do góry - najslabsze) według siły oddziaływania na organizm

Aktywność fizyczna

Odpowiednio zbilansowaną dietę należy połączyć z aktywnością fizyczną. Styl życia bardzo się zmienił w ostatnich latach. Większość czasu spędzamy przed komputerem, telewizorem lub w samochodzie, a nasze ciało stworzone jest do bycia w ruchu. Jeśli chcemy prowadzić zdrowy styl życia koniec z wymówkami, że nie mamy czasu na sport. Nie trzeba od razu wyciskać siódmych potów na siłowni, ale można spokojnie zacząć od marszów, pływania, gimnastyki w domu lub jazdy na rowerze. Codzienny wysiłek pozwala nie tylko kontrolować wagę ciała, lecz także zmniejszyć prawdopodobieństwo zachorowania na raka, ryzyko rozwoju depresji, cukrzycy, chorób serca i układu krążenia na tle miażdżycy, a także zadbać o mocne kości. Według zaleceń europejskich (opartych na zaleceniach WHO), dorosły człowiek potrzebuje co najmniej 30 minut aktywności fizycznej dziennie o umiarkowanej intensywności przez 5 dni w tygodniu lub co najmniej 20 minut aktywności fizycznej o dużej intensywności przez 3 dni w tygodniu. Do wyboru mamy jogging, jazdę na rowerze, pływanie czy ćwiczenia na siłowni. Jednak niektórzy naukowcy przekonują, że wystarczy zaledwie kilkanaście minut spaceru dziennie, by znacząco poprawić stan zdrowia. Naukowcy z Tajwanu są zdania, że 13-minutowy spacer dziennie może nawet wydłużyć życie o 3 lata.

Używki

Używki mają bardzo negatywny wpływ na zdrowie. Liczne badania udowodniły, że osoby, które sięgają po papierosy, alkohol, dopalacze czy narkotyki, są bardziej narażone na rozwój chorób nowotworowych układu oddechowego, krążenia, nerwowego, trawiennego i moczowego, niż osoby od nich stroniące. Poza tym papierosy m.in. zwiększają ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu, a także mogą przyczyniać się do impotencji u mężczyzn i zaburzeń płodności u kobiet. Z kolei regularne sięganie po alkohol może skutkować rozwojem chorób wątroby i znacznie osłabić odporność organizmu. Także nadużywanie leków, szczególnie przeciwbólowych może mieć negatywny wpływ na zdrowie.

Stres

Naucz się radzić sobie z długotrwałym stresem, ponieważ jego skutki mogą być bardzo groźne dla zdrowia. Przewlekły stres nie tylko zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory, choroby serca i inne choroby cywilizacyjne. Stres znacząco osłabia zdrowie psychiczne, dlatego życie w ciągłym napięciu może doprowadzić m.in. do zaburzeń pamięci i koncentracji, a nawet do rozwoju depresji. W jego zwalczaniu pomogą ćwiczenia relaksacyjne, medytacja, a nawet pozytywne myślenie. Dzięki temu zmniejszysz poziom lęku i zmęczenia psychicznego, a także poprawisz stabilność emocjonalną.



W razie pytań, proszę o kontakt przez e-dziennik.
Pozdrawiam,
Artur Paterek

