

# Здоровый образ жизни – залог вашего здоровья!

Низкая продолжительность жизни нашего населения, высокая смертность в молодом и среднем возрасте, обусловлены высокой распространенностью сердечно - сосудистых заболеваний, особенно артериальной гипертонии и ишемической болезни сердца. Бороться с этими заболеваниями нужно начинать с молодого возраста. Но если в молодости мы о своем здоровье не думаем, и у Вас уже имеются определенные изменения со стороны сердечно - сосудистой системы, которые пока еще не проявляются клинически (Вас пока еще ничего не беспокоит), мы настоятельно советуем Вам соблюдать самые простые принципы здорового образа жизни. Больной человек это не только плохая наследственность, но и недостаточная общая грамотность, культура человека.

Быть здоровым? В первую очередь у Вас должны быть нормальными основные параметры человеческого организма:

Индекс массы тела (ИМТ) меньше 25 ( $ИМТ = \text{вес (в кг)} \times \text{рост}^2 (\text{в м})$ )

Окружность талии: для мужчин < 94 см, для женщин < 80 см

Уровень артериального давления < 140/90 мм рт. ст.

лучше < 130/80 мм рт. ст.

Частота сердечных сокращений < 70 ударов в минуту

Уровень общего холестерина сыворотки крови < 5 ммоль/л

Уровень сахара крови натощак < 5,5 ммоль/л

Вам известны эти параметры Вашего организма?

Добиться нормальных показателей у большинства людей можно достаточно просто, следует соблюдать лишь здоровый образ жизни, который включает в себя рациональное питание, физическую активность, исключение привычных интоксикаций (алкоголь, курение) и стрессовых ситуаций. Мы посоветуем Вам, как нормализовать измененные показатели, а если они еще находятся в нормальных пределах, не допустить их повышения, добиться их снижения до оптимального уровня, предупредить прогрессирование сердечно-сосудистых заболеваний и даже добиться их обратного развития.

В основе здорового образа жизни лежит рациональное питание, которое включает следующие принципы:

**Сбалансированность питательных веществ.** Белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества должны поступать в достаточном количестве и в определенных пропорциях. На долю углеводов должно приходиться 50-60% энергетической ценности пищи, на долю жиров - 25-30%, на долю белков 20%.

**Режим питания.** Желательно принимать пищу не реже 4-5 раз в день, в одно и то же время, не переедая перед сном.

Какие продукты считаются необходимыми для сохранения здоровья и особенно полезными для сердечно - сосудистой системы. По-видимому, наиболее целесообразно обратиться к средиземноморской диете. В странах Средиземноморья у населения самая высокая продолжительность жизни, и самая низкая сердечно - сосудистая заболеваемость и смертность. Основу средиземноморской диеты составляют овощи и фрукты (около 500 г в сутки), в том числе бобовые, стручковые, орехи, продукты переработки пшеницы и других злаков. Поступление углеводов обеспечивается за счет зерновых: хлеб (грубого помола), крупа, макаронные изделия, бобовые. В этих продуктах содержатся сложные углеводы, которые обеспечивают стабильное содержание глюкозы в крови. В овощах и фруктах содержится также достаточное количество нужных простых углеводов.

Потребность в белках удовлетворяется за счет рыбы и морепродуктов, которые употребляется практически ежедневно. В меньшем количестве в рацион входят блюда из мяса, чаще куриного, 1-2 раза в неделю. Молочные продукты употребляются 3-4 раза в неделю.

Наиболее распространенный жир в питании жителей Средиземноморья - это растительные масла. Оливковое масло занимает особое место среди других масел, оно больше всего содержит мононенасыщенных жирных кислот. Для обеспечения потребности организма в полиненасыщенных жирных кислотах необходимо употреблять и подсолнечное, соевое, кукурузное, рапсовое масло. Следует помнить, что эти масла содержат даже больше калорий, чем животные жиры, поэтому их употребляют лишь несколько ложек в день. На этих маслах не следует жарить продукты, в этом случае они теряют свои лечебные свойства.

При повышенном холестерине рекомендуется:

- Не употреблять более 2 яичных желтков в неделю.
- Меньше есть субпродуктов (печень, почки, мозги), икры, креветок.
- Исключить употребление всех видов колбас, жирных окороков, сливочного и топленого масла, жирных сортов молока и молочных продуктов.
- При приготовлении пищи поджаривание заменить тушением, варкой, приготовлением на пару; перед приготовлением срезать весь видимый жир с мяса, а с птицы удалить кожу.
- Отдать предпочтение рыбным блюдам.
- Есть больше овощей, фруктов

