



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
(РОСПОТРЕБНАДЗОР)

УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
ПО РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
по Ростовской области в городе в г. Новочеркасске,
АКСАЙСКОМ, БАГАЕВСКОМ, ВЕСЕЛОВСКОМ РАЙОНАХ
Адрес: 346428, Ростовская область, г. Новочеркасск, пер. Юнна-
тов, д.3

тел. (86352) 4-70-10 факс. (86352) 2-77-36

E-mail: rpn50@donpac.ru

ОКПО 76921493600001 ОГРН 1056167010008

ИНН 6167080043 КПП 616701001

24.10 2023г. № 23- 83/ 6569
На _____ от _____

Главе Администрации г.Новочеркаска
Ю.Е.Лысенко

Главе Администрации
Аксайского района
К.С. Доморовскому

Главе Администрации
Багаевского района
Черных А.Н.

Главе Администрации
Веселовского района
Р.П.Криворотову

Прошу разместить следующую информацию в средствах массовой информации и на сайте Администрации.

Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на профилактику заболеваний и укрепление здоровья.

Актуальность ведения здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Основные компоненты здорового образа жизни:

1. здоровое питание;
2. оптимальный уровень двигательной активности;
3. соблюдение режима труда и отдыха;
4. отказ от вредных привычек;
5. закаливание организма;
6. соблюдение правил личной гигиены и безопасного поведения.

Питание – процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности. При здоровом питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется.

Здоровое питание – это сбалансированный рацион, составленный с учетом пола, возраста, состояния здоровья, образа жизни, характера труда и профессиональной деятельности человека, климатических условий его проживания.

Здоровое питание имеет профилактическое значение для предупреждения преждевременного старения. При желудочно-кишечных, сердечно-сосудистых и других заболеваниях специально составленный рацион и режим питания являются одним из лечебных назначений.

Для того, чтобы как можно дольше быть здоровым, необходимо придерживаться **принципов здорового питания**:

1. Энергетическое равновесие.

Соответствие поступающей с пищей энергии количеству затрачиваемой организмом энергии в процессе жизнедеятельности. Основным источником энергии для организма является потребляемая пища.

Организм расходует энергию на поддержание температуры тела, функционирование внутренних органов, течение обменных процессов, мышечную деятельность. При недостаточном поступлении энергии с пищей организм переключается на внутренние источники питания – жировую клетчатку, мышечные ткани, что при длительном дефиците энергии неизбежно приведет к истощению организма. При постоянном избытке питательных веществ организм запасает жировую клетчатку в качестве альтернативных источников питания.

Энергетическая ценность пищевого рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма. Энергозатраты зависят от пола (у женщин ниже на 10%), возраста человека, уровня физической активности и профессиональной деятельности.

2. Сбалансированность питания по содержанию основных пищевых веществ

Согласно основам рационального питания оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов является 1:1:4. Энергетическая ценность рациона взрослого человека, проживающего в умеренном климате и не вовлеченного в тяжелый труд, должна распределяться в последовательности 10%-15% белковой пищи, 15%-30% жиросодержащих продуктов, а также 55%-75% углеводов.

3. Ограничение потребления поваренной соли

Среди разнообразных минеральных солей, которые человек получает с пищей, значительное место занимает поваренная соль. Конечно, пресная пища, даже самая разнообразная, быстро приедается. Кроме того, поваренная соль необходима для поддержания нормального количества жидкости в крови и тканях, она влияет на мочевыделение, деятельность нервной системы, кровообращение, участвует в образовании соляной кислоты в железах желудка.

Однако важно помнить, что избыточное потребление соли негативно влияет на здоровье человека – задерживает в организме жидкости, приводит к повышению артериального давления, риску развития артериальной гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний.

Необходимо свести употребление соли до 5 и менее грамм в сутки, включая скрытую соль в хлебе, мясных и колбасных изделиях, соусах и консервах. Возьмите в привычку недосаливать пищу в тарелке, добавляйте меньше соли при приготовлении пищи, заменяйте соль на ароматные травы и специи (это придаст новизны даже привычным блюдам).

Необходимо обогащать рацион солями калия (2500 мг/сутки) и магния (400 мг/сут).

Большое содержание калия (более 500 мг на 100 г продукта) содержится в черносливе, кураге, урюке, изюме, морской капусте и печеном картофеле. Во фруктах и овощах содержится 200-400 мг калия на 100 г продукта.

Богаты магнием (более 100 мг на 100 г продукта) отруби, овсяная крупа, фасоль, орешки, пшено, чернослив.

4. Разнообразие рациона питания

Ешьте питательную пищу, в основе которой лежат разнообразные продукты главным образом растительного, а не животного происхождения. Пища должна быть разнообразной, поскольку ни один продукт в отдельности не может обеспечить организм всем необходимым.

Именно поэтому вредны, и даже опасны, популярные современные «моодиеты», основанные на преобладании 1-2 видов продуктов. Снижение веса при соблюдении таких диет сопровождается нанесением вреда здоровью организма, их эффект краткосрочен и потерянные килограммы вернутся быстро и даже в большем объеме.

5. Использование цельнозерновых продуктов: цельнозерновой хлеб из обойной (грубого помола) пшеничной или ржаной муки, цельнозерновые макароны, цельнозерновой кус кус, цельнозерновой булгур, коричневый и бурый рис, гречка, овсяная мука, хлопья к завтраку (из цельной пшеницы), мюсли, ячмень, рожь, кукуруза, крупяные супы, каши и прочие блюда из неочищенных зерен, муки и круп.

6. Повышенное потребление овощей и фруктов

7. Избегание переизбытка и развития ожирения

Необходимо поддерживать массу тела в определенных пределах: Всемирной организацией здравоохранения индекс массы тела (ИМТ) от 18,5 до 24,9 определен как норма. Поддерживать нормальный вес помогают физические упражнения, здоровое питание и регулярные профилактические медицинские осмотры. Резкие колебания массы тела без изменения образа жизни могут свидетельствовать о проблемах со здоровьем и потребовать дополнительных медицинских обследований.

Индекс массы тела можно рассчитать самостоятельно по формуле: вес тела (кг) / рост (м) × рост (м)

8. Низкое содержание жиров в рационе с их оптимальным соотношением

Необходимо контролировать потребление жиров (на них должно приходиться не более 30% от всей суточной потребляемой энергии).

Жир (сало, курдюк), жирное мясо (свинина, баранина), заводские мясные консервы и колбасы – все эти продукты способствуют набору организмом инертной массы тела, которая тяжестью ляжет на позвоночник, даст дополнительную нагрузку на сердце.

Нужно стараться жирное мясо и мясные продукты заменять птицей (индейка) или нежирным мясом (говядина), бобами, фасолью, чечевицей, рыбой.

9. Ограничение в рационе простых углеводов (сахаров)

Необходимо выбирать продукты с низким содержанием сахара.

Нужно ограничивать потребление добавленного сахара в пищу и сладких напитков (фруктовые соки с сахаром, сладкие газированные напитки).

Не следует употреблять в сутки более 100 г. чистого сахара и/или сахаросодержащих, в том числе кондитерских, изделий.

10. Ограничение потребления алкоголя (в дозах, не превышающих допустимые)

Алкоголь расшатывает нервную систему, ослабляет силу воли, делает человека грубым, раздражительным, агрессивным. А также приводит к хроническому гастриту желудка, циррозу печени, негативно воздействует на головной мозг, ускоряет биологическое старение

Необходимо ограничивать употребление алкоголя до 2 стандартных доз для мужчин и до 1 стандартной дозы для женщин в день.

Одна стандартная доза = 10 мл (8 г) этанола (спирта)

Рассмотрим другие принципы ЗОЖ:

Занятия физкультурой.

Обязательно делайте зарядку по утрам! Она придаст энергии и хорошего настроения на весь день. Выберите для себя подходящий вид спорта. Физическая активность незаменима при здоровом образе жизни. Занятия спортом сделают ваше тело стройным и красивым, а также укрепят иммунитет.

Хороший сон.

Ежедневно человек должен спать около 8 часов, причем ложиться лучше до полуночи — это наиболее благоприятное время для сна. Хорошо проветривайте комнату перед сном. Важной особенностью является комфорт и удобство спального места. Нельзя наедаться на ночь, помните, что последний прием пищи обязан быть не позднее, чем за 3 часа до сна.

Режим дня.

Распоряжайтесь своим временем грамотно. Хорошо организованный режим дня — правильное чередование работы и отдыха. Составив режим, вы будете больше успевать сделать за день, избегая переутомления.

Отказ от вредных привычек.

Алкоголь, наркотики, курение — всё это наносит непоправимый вред организму. Эти вредные привычки влекут за собой болезни, мешают человеку развиваться как в трудовой, так и в творческой деятельности, вследствие чего, делают его социально неблагополучным и несчастным.

Устойчивость к стрессу.

Старайтесь спокойней относиться к возникшим проблемам и неудачам. Запомните, что негативные эмоции приводят к болезням. Справиться со стрессами помогут занятия любимым делом, спорт или новые увлечения. Старайтесь контролировать свои эмоции и относитесь ко всему с добром и позитивом.

Закаливание организма.

Закаливание — важная особенность здорового образа жизни, это профилактика простудных заболеваний и развитие устойчивости организма к негативным условиям среды. Известно, что закаленный человек в 8 раз реже простужается, чем незакаленный. Закаливаться можно снегом, солнцем, воздухом или водой, главное делать это с умом и в меру.

Личная гигиена

Чистота — залог здоровья, поэтому ежедневно приводите свое тело и одежду в порядок. Несоблюдение личной гигиены может быть поводом развития многих опасных болезней.

Интеллектуальное развитие.

Узнавая что-то новое, мы тренируем головной мозг, а значит, развиваем умственные способности, которые можно применить в различных жизненных ситуациях.

Духовное самочувствие.

Оптимистичное настроение зачастую является главным компонентом успешной деятельности и любых начинаний. Важно уметь правильно определять свои жизненные цели и грамотно расставлять приоритеты.

Следуя принципам здорового образа жизни, Вы укрепите свой организм и улучшите своё самочувствие. Здоровые люди — это красивые люди. Доказано, что соблюдение ЗОЖ может заметно замедлить старение человека. Дело в том, что здоровая пища с содержанием антиоксидантов (это витамины группы E, B, цинк и аскорбиновая кислота) обогащает клетки кислородом, а значит, продлевает им молодость. Занятия спортом понижают уровень холестерина, что влечет замедление процесса атеросклероза сосудов. Отказ от курения и алкоголя предостережет от скорого появления морщин и старения кожи в целом. Препятствует старению устойчивая нервная система, которая вырабатывается только при правильном питании и здоровом образе жизни.

ЗОЖ — путь к красоте, молодости и к успеху в любой деятельности. Выбирайте правильный образ жизни, будьте здоровы и привлекательны!

Начальник отдела



А.В.Степанова

