

Zdrowy styl życia

Na temat zdrowego stylu życia wiele się mówi i pisze w różnych mediach. Trwa moda na prowadzenie zdrowego stylu życia. Ale to nie tylko moda, ale konkretne korzyści dla organizmu. Prowadzenie zdrowego stylu życia wymaga przestrzegania pewnych zasad takich jak: odpowiednia dieta, aktywność fizyczna, rezygnacja z używek, opanowanie długotrwałego stresu. Media proponują różne diety, które mają utrzymywać nas w zdrowiu oraz ćwiczenia potrzebne do zachowania szczupłej sylwetki. Pojawia się pytanie, czy są to źródła obiektywne, które rzeczywiście dostarczają nam odpowiedniej wiedzy na temat zdrowego stylu życia.

Jeżeli chodzi o odpowiednią dietę najbardziej obiektywny jest Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie oraz Światowa Organizacja Zdrowia (WHO).

Według specjalistów z Instytutu Żywności i Żywienia należy spożywać produkty z różnych grup. Trzeba dbać o urozmaicenie posiłków tak, aby codziennie organizm otrzymywał białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy i składniki mineralne. Produkty zbożowe powinny być głównym źródłem energii, a także produkty mleczne, owoce i warzywa. Mięso należy jeść z umiarem i zastępować go mięsem z ryb, a także roślinami strączkowymi. Należy unikać cukru i słodczy, oraz ograniczyć spożywanie soli i tłuszczów zwierzęcych. Piramida zdrowego żywienia, którą można znaleźć w Internecie poleca produkty spożywcze zalecane przez lekarzy. Należy pamiętać o pięciu posiłkach dziennie w regularnych odstępach czasowych, co 3-4 godziny.

WHO przez wiele lat prowadziła badania nad dietą, która utrzymuje organizm w zdrowiu od lat dziecięcych aż po podeszły wiek. Badania wielu społeczeństw wykazały, że najmniej zachorowań na nowotwory i inne poważne choroby wykazują Grecy. Są też społeczeństwem długożyjącym. Dieta grecka lub inaczej śródziemnomorska korzystnie wpływa na układ krążenia, zmniejsza ryzyko chorób sercowo- naczyniowych i zmniejsza ryzyko powstawania chorób nowotworowych. Grecy jedzą dużo owoców i warzyw, ryb i owoców morza. Używają dużo oliwy z oliwek do robienia sałatek, kaszę i makaron łączą z dużą ilością warzyw. Mięso tylko chude w niewielkich ilościach oraz ryby kilka razy w tygodniu. Spożywają też nasiona strączkowe i orzechy, a jeżeli chodzi o produkty mleczne piją jogurty. Jedzą także sery, jako przystawki i składniki sałatek.

Lekarze dietetycy polecają dietę śródziemnomorską na całe życie, bo gwarantuje ona prawidłowy metabolizm, prawidłową wagę ciała i szczupłą, sprawną sylwetkę.

Dieta grecka nie jest droga, eliminuje niezdrowe jedzenie, a przy tym jest lekkostrawna. Najlepszym źródłem dopasowania diety do indywidualnego organizmu są porady lekarzy dietetyków, którzy układają indywidualną dietę uwzględniając choroby przewlekłe danej osoby.

A które diety nie są polecane?

Trzeba uważać na tzw. diety eliminacyjne, czyli z ograniczonymi składnikami żywienia. Niedobory tych składników powodują po odstawieniu diety tzw. efekt jo-jo, czyli upominanie się organizmu o brakujący składnik, co powoduje szybkie tycie.

Co szkodzi najbardziej?

Niezdrowa żywność: fast food, chipsy, napoje gazowane, żywność z dużą zawartością „ulepszaczy” chemicznych.

Nieprawidłowo dobrana dieta (niedobory lub nadmiar pewnych składników).

Papierosy i alkohol - uszkadzają organy wewnętrzne powodując groźne choroby, w tym nowotwory.

Dopalacze - są bardzo niebezpieczne, wyniszczają organizm i mogą spowodować zgon.

To, co wspomaga zdrową dietę to aktywność fizyczna. W świat ruchu i sportu wprowadzają nas oczywiście nasi rodzice, kiedy jesteśmy mali. Potem systematyczne ćwiczenia prowadzone są w przedszkolu i szkole. **Bardzo ważną rolę odgrywają lekcje wychowania fizycznego.** Są prowadzone przez specjalistów nauczycieli, którzy uczą nas, jak mamy wykonywać ćwiczenia i różne gry w prawidłowy sposób. Dlatego zajęcia wychowania fizycznego są ważne dla prawidłowego rozwoju psycho - fizycznego dojrzewającego organizmu. Usprawniają nasz kręgosłup, wzmacniają kości, polepszają ogólną sprawność fizyczną. To powoduje także lepsze poczucie psychiczne w myśl zasady: „W zdrowym ciele, zdrowy duch”. **Dlatego warto uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego.**

Po skończonej szkole dobrze jest uprawiać turystykę górską, lub pływanie czy jazdę na rowerze lub nartach. Można zapisać się na różne ćwiczenia np. aerobik, zumbę, pilates itp. Warto skorzystać ze ścieżek zdrowia.

Ważne, żeby ćwiczyć przez całe życie. Rodzaj aktywności musi być dostosowany do wieku i możliwości zdrowotnych danej osoby. Naukowcy twierdzą, że 30 minutowe, codzienne ćwiczenia lub spacer przedłużają życie o kilka lat.

Ponadto życie ma inną jakość, bo ruch eliminuje wiele schorzeń kręgosłupa, otyłość, poprawia krążenie, wzmacnia serce oraz płuca. Przez to czujemy się zdrowsi, młodszy i bardziej zadowoleni z życia.

Nasze zdrowie wymaga również odpowiedniego wypoczynku oraz opanowania długotrwałego stresu. Osiem godzin snu potrzebuje organizm, aby mógł wykonywać prawidłowo codzienne obowiązki. W trakcie snu odpoczywamy, odreagowujemy stres a także gromadzimy energię na następny dzień. Spokojny, ośmiogodzinny sen przywraca ogólną równowagę organizmu.

Aby dobrze funkcjonować w sferach życia prywatnej i zawodowej musimy radzić sobie z długotrwałym stresem przez ćwiczenia fizyczne, ćwiczenia relaksacyjne, medytację, myślenie pozytywne, techniki relaksacyjne np: Szultza itp. Sposób odreagowywania stresu jest indywidualny i jeżeli ktoś nie może go sam znaleźć może dostać wsparcie w poradniach psychologicznych.

Jest jeszcze jeden czynnik, który ma wpływ na prowadzenie zdrowego stylu życia. To życzliwość dla siebie i innych. Powiedzenie „Życzliwość czyni cię zdrowszym” jest zawsze

aktualne. Pozytywne nastawienie do siebie samego, rodziny, przyjaciół, znajomych i otoczenia zapewnia równowagę w prawidłowych relacjach między ludźmi.

Pamiętajmy o spędzaniu czasu wolnego wśród pięknej przyrody. Warto czasami wybrać się na wycieczkę w góry, nad jezioro lub nad morze.

Zmiany należy wprowadzać stopniowo, aby organizm mógł się powoli przystosować. Ważny jest umiar i zdrowy rozsądek w stawianiu sobie realnych celów, docenianie własnych sukcesów i radzenie sobie z porażkami. Wdrażanie tych wszystkich zmian może nie jest takie łatwe, ale dzięki nim nasze życie zmienia się na lepsze. Warto spróbować.

Bibliografia

1. Kulmatycki K., Zdrowie i dobrostan psychiczny. [w:] Edukacja zdrowotna. Woynarowska B., (red.), PWN, Warszawa 2008.
2. Kuczek G., ABC Zdrowego stylu życia, Fundacja Źródła Życia, Mszczonów 2000.
3. <http://www.superpharm.pl/poradniki/czytaj/jak-prowadzic-zdrowy-styl-zycia/>

Opracowała

Urszula Malczewska