

Немалое влияние на здоровье сердца оказывает и хронический стресс.- Тревога увеличивает риск инфарктов в три раза, а депрессия - в семь. Это тысячи лет назад во время охоты мужчина бежал за мамонтом и испытывал в этот момент стресс, а сейчас стресс стал спутником современного человека.

Не пропускайте завтраки. Сытный сбалансированный приём пищи с утра обеспечит вас бодростью и силами до обеда. Пересмотрите пищевые привычки. Диетологи советуют составлять каждый приём пищи таким образом: половина тарелки — свежие овощи, четверть — гарнир (каша или крахмалистые овощи), и ещё четверть — белок (мясо, творог, яйца или рыба). Ешьте вовремя. Постарайтесь перед сном выдержать хотя бы два часа без еды. Распределите приёмы пищи по дню так, чтобы не было перерыва больше 3-4 часов. Но при первом чувстве голода обязательно немного перекусывайте: это снизит риск переедания во время полноценного обеда или ужина.

Муниципальное казенное учреждение
города Лермонтова
Централизованная библиотечная система
Библиотека № 1



6+



Правильный образ жизни: 20 привычек и способов быть здоровым
Здоровое питание
Пейте больше воды. Взрослому человеку нужно примерно 8 стаканов жидкости в день. В это количество входят все напитки и жидкие продукты (например, супы). Но лучше заменить крепкий чай и кофе на чистую воду. Попробуйте приучиться выпивать стакан воды сразу после пробуждения: это позволяет быстрее проснуться самому и «разбудить» желудочно-кишечный тракт.



Библиотека № 1, г. Лермонтов,
ул. Октябрьская 42, т.: 3-52-04
e-mail: biblrmf1@rambler.ru
Адрес сайта: <http://term-cbs.ru/>

Интересно о полезном. : информационный буклет / Муниципальное казенное учреждение города Лермонтова «Централизованная библиотечная система» : Библиотека № 1 ; сост. Г. В. Дьякова - Лермонтов, 2025.

Интересно о полезном



Г. Лермонтов
2025 Г.

Каждый мечтает прожить долго, без болезней, врачей и таблеток, но не все помнят о важных правилах, которые помогут это сделать.

Какие правила важно соблюдать, чтобы прожить до старости и быть здоровым? Почему важна диспансеризация?

Важно проходить диспансеризацию, а после 40 лет - ежегодно. Причем делать это нужно, когда ничего не болит. А еще следить за давлением, сахаром и холестерином.

**ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ -
лучшая забота о себе**



Соль и сахар - белые враги.

Продукты с высоким содержанием соли и сахара повышают холестерин, который поражает сосуды и сердце. Даже небольшое превышение уровня холестерина в крови приводит к отложению бляшек на сосудах.



Откажитесь от фаст-фуда.

Здоровье важно контролировать с молодости. Сейчас модно питаться в кафе быстрого питания, а это может грозить риском появления избыточной массы тела. Причем особенно опасен лишний вес для мальчиков.

Кроме фаст-фуда для здоровья сердца вредно и переедание.

Необходимо каждый день проходить 10 тысяч шагов.

Сокращать массу тела желательно добавляя физические нагрузки.



Еще один немаловажный фактор в сохранении здоровья - это сон. Нарушение режима труда и отдыха повышает активаци-

цию сепатодреналовой системы, которая является активатором сосудистых катастроф.



Стресс и вредные привычки под запретом.

- Курение провоцирует атеросклероз, в результате которого может произойти острый инфаркт миокарда с многососудистым поражением, - говорит кардиолог. - Впоследствии у таких пациентов качество жизни очень низкое. Также курение является риском возникновения рака легких.

