

Stil sănătos de viață

1. Odihna

Odihna este necesară pentru refacerea energiei consumate și pentru a ne putea continua activitățile. De aceea, este indicat să respectăm obiceiurile legate de odihnă, astfel încât să beneficiem de o bună sănătate a organismului.

Odihna îmbracă două forme: activă și pasivă.

- Odihna activă înseamnă că se realizează prin schimbarea unui tip de activitate cu un altul sau prin practicarea diferitelor exerciții fizice sau a diferitelor forme de sport.
- Odihna pasivă înseamnă somn. Odihna activă nu poate substitui și anula odihna prin somn. Iar atunci când vorbim despre somn trebuie să ne gândim atât la durata, cât și la calitatea lui. Durata de somn recomandată variază de la un individ la altul, în funcție de vârstă.

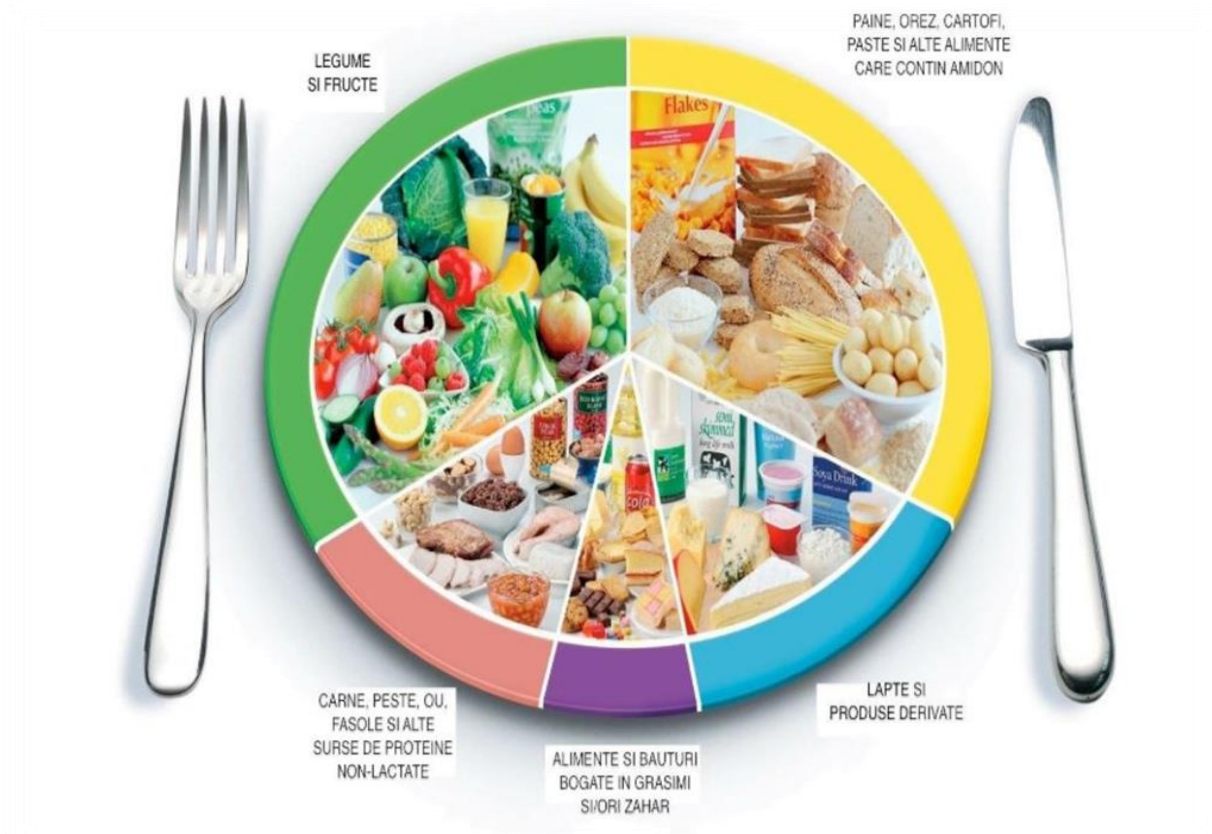


Somnul este un fenomen biologic propriu întregii lumi a ființelor vii. La toate viețuitoarele, după perioadele de activitate intensă urmează regulat nevoia de repaos. Somnul nu poate fi înlocuit cu nimic. Cine nu-l respecta devine propriul său dușman, își periclitează cu bună știință sănătatea. Orice încercare de a păcăli organismul, de a-l înviora cu cafele sau diverse tonice sau medicamente este sortită eșecului și nu face altceva decât să agraveze situația.

Este recomandat ca odihna să fie între 7-9 ore pe zi, cel mai sănătos somn fiind între ora 22:00-23:00 până la 6:00 – 7:00.

2. Alimentația sănătoasă

Alimentație sănătoasă înseamnă să includem în mesele zilei alimentele care acoperă nevoile organismului și nu conțin în exces factori alimentari "de risc", precum alcoolul, sarea, zaharurile sau grăsimile saturate. De asemenea, o alimentație sănătoasă înseamnă consumarea diferitor alimente aparținând grupurilor alimentare de bază: proteine, precum carnea, ouăle și legumele; lactate; fructe și legume; cereale, precum pâinea și pastele făinoase; grăsimi și dulciuri, dar totul în cantități moderate.



Reguli pentru o alimentație sănătoasă

1. Păstrează-ți plăcerea de a mânca
2. Consumă alimente variate
3. Alimentează-te corespunzător, astfel încât să-ți menții greutatea normală
4. Consumă o cantitate mare de cereale
5. Consumă o cantitate mare de fructe și legume
6. Consumă alimente care conțin o cantitate mică de grăsimi
7. Consumă ocazional produse zaharoase rafinate
8. Consumă alcool cu moderație sau deloc
9. Menține echilibrul între aportul alimentar și activitatea fizică

PIRAMIDA ALIMENTARĂ



La baza piramidei găsim alimentele care pot fi consumate în cantitate mai mare (întâi fructe și legume, apoi alimente bogate în carbohidrați, lapte și derivați), iar pe măsură ce urcăm, aflăm alimentele cărora trebuie să le limităm consumul (grăsimi, proteine, vin, bere, dulciuri). Piramida cuprinde, desigur, și consumul de apă și activitatea fizică.

Fructe și zarzavaturi: grupa aceasta cuprinde și legume proaspete. Fructele și zarzavaturile sunt o sursă foarte importantă de fibre, de vitamine (ca provitamina A sau vitamina C), de substanțe minerale și de antioxidanți care au acțiune importantă de protecție. Pentru a ne hrăni corect este bine să consumăm din abundență fructe și legume, începând cu micul dejun (de exemplu, un pahar de suc de portocale). În fiecare zi ar trebui consumate 5-6 porții de alimente din această grupă.

Cereale, tuberculi și derivați: cerealele au valoare nutrițională mai mare pentru că furnizează nu numai amidon și fibre, ci și proteine și acizi grași esențiali. De asemenea, conțin carbohidrați cu o structură chimică care permite absorbția treptată, ceea ce ajută la menținerea unui nivel corect de zahăruri în sânge. Aceste alimente, mai ales orezul și cartofii, constituie o sursă importantă de energie ușor asimilabilă și utilizabilă. Cerealele mai aduc în organism cantități importante de vitamine din grupul B și proteine care, deși sunt de calitate inferioară, adăugate celor din legume constituie un complex proteic ce poate fi comparat ca valoare cu proteinele de origine animală. Pentru o dietă sănătoasă ar trebui consumate zilnic 4-5 porții de alimente din această grupă.

Lapte, iaurt și brânzeturi: aceste alimente furnizează calciu, proteine și anumite vitamine (mai ales B2 și A). În fiecare zi trebuie consumate 2-3 porții din această grupă, preferând produsele cu un conținut mai scăzut de grăsimi.

Carne, pește și ouă: furnizează oligoelemente cum sunt zinc, cupru, fier, proteine și vitamine din complexul B. Un regim corect sugerează preferința pentru consumul de pește și de carne slabă și nu mai mult de 2-3 ouă pe săptămână. În această grupă se pot insera și legumele uscate, sursă de nutrienți caracteristici cărnurilor, peștelui și ouălor, la care se adaugă amidon și fibre. În fiecare zi trebuie consumate 1-2 porții de alimente din această grupă.

Grăsimi de origine vegetală și animală: folosite drept condiment, trebuie consumate în doze moderate. Grăsimile aduc în organism acizi grași esențiali și vitamine liposolubile, cărora le favorizează și asimilarea. În fiecare zi trebuie consumate 1-3 porții de grăsimi, preferându-le pe cele de origine vegetală.

Dulciuri: se recomandă consumul moderat de dulciuri, cartofi prăjiți, biscuiți sărați, băuturi îndulcite, nu mai mult de 1 porție pe zi.

Lichide: se recomandă un consum mare de lichide pe parcursul întregii zile, de la 1 la 2 litri, preferabil băuturi neîndulcite cum sunt apa și infuziile din plante. E bine să consumăm cu moderație băuturi care conțin cofeină (cafea și ceai).

3. Muncă și mișcare

Munca (de preferat intensă) 8 ore pe zi. Mișcarea intensă în urma căreia să se transpire (Activități fizice și controlul greutății mai ales pentru cei care au muncă sedentară, muncă de birou, etc.) minim 1 h pe zi sau lucrul în gospodărie, exerciții fizice, sportul, chiar urcatul scârilor și mersul pe jos minim 30-45 minute pe zi este sănătos.



Managementul stresului (managementul energiei): Să luăm viața așa cum este cu bune și mai puțin bune, să nu lăsăm necazurile și stresul să ne doboare, altfel sistemul imunitar va scădea și la un om cu sistemul imunitar scăzut vor apărea iminent boli, afecțiuni grave și chiar fatale: obezitate, cancer, diabet, boli cardiovasculare (BCV), atac vascular cerebral (AVC), etc.

Să găsim metode de a ne relaxa, de a ne detașa de stresul zilnic care ne poate aduce boli în viață astfel: ascultând muzica care ne relaxează, sau citind o carte, ieșind cu prietenii sau animalele de companie în zone cu verdeață în care ne putem oxigena creierul și să ne simțim mai bine, să facem mișcare, exerciții fizice. Sportul face ca sistemul imunitar să fie mai rezistent și să ne simțim mai bine, să fim mai rezistenți la stres și să prevenim și chiar să vindecăm bolile care au fost declanșate de un stil de viață nesănătos.

4. Educația

Educația (care include și autoeducația, dezvoltarea personală) este un alt factor important care intră în componența stilului de viață sănătos. Stilul de viață sănătos înseamnă să ne schimbăm modul de a trăi, dar și modul de gândire (nesănătos) cu un mod de trăi și de gândire sănătoasă constructivă, pozitivă. Să renunțăm prin informare, educare, auto educare la obiceiurile proaste, nesănătoase și să le înlocuim prin obiceiuri bune, sănătoase pentru noi și cei din jurul nostru.

