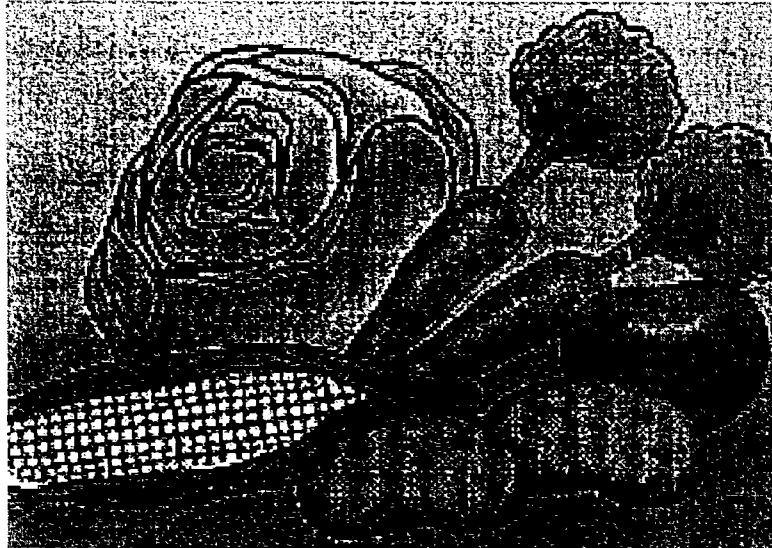


Здоровый образ жизни



Что такое здоровый образ жизни?



Всемирная организация здравоохранения
Европейское региональное бюро
Копенгаген
Программа по питанию, вскармливанию грудных
детей и продовольственной безопасности

EUR/ICP/LVNG 01 07 02

ЗАДАЧА 11**БОЛЕЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

К 2015 г. люди во всех прослойках общества должны принять более здоровый образ жизни.

Резюме

Цель здорового образа жизни – уменьшение риска развития серьезного заболевания или преждевременной смерти. Хотя и не все болезни могут быть предупреждены, смертность от многих болезней, особенно от ишемической болезни сердца и рака легких, может быть значительно снижена. Научные исследования выявили некоторые стереотипы поведения, способствующие развитию неинфекционных заболеваний и преждевременной смерти. Понятие здоровья не сводится только к предупреждению болезней, так как другими важными его компонентами являются физическое, психическое и социальное благополучие. Люди, ведущие здоровый образ жизни, являются хорошей ролевой моделью для других членов семьи, особенно детей. Цель настоящей публикации – помочь читателям изменить свои стереотипы поведения и улучшить здоровье, с тем чтобы прожить более продолжительную и здоровую жизнь.

© Всемирная организация здравоохранения – 1999 г.

Европейское региональное бюро ВОЗ оставляет за собой все права, связанные с настоящим документом. Тем не менее его можно свободно рецензировать, реферировать, воспроизводить или переводить на любой другой язык при условии, что при этом будет сделана ссылка на исходный документ (не разрешается лишь продажа документа либо иное его использование в коммерческих целях). Что касается использования эмблемы ВОЗ, то разрешение на это должно быть получено от Европейского регионального бюро ВОЗ. Любой перевод должен включать следующие слова: *Переводчик настоящего документа несет ответственность за точность перевода*. Региональное бюро будет признательно, если ему будут представлены три экземпляра любого перевода данного документа. Всю ответственность за любые взгляды, выраженные авторами в данном документе, несут сами авторы.



Перевод, редактирование и обработка текста настоящего документа осуществлены в службе документации по вопросам здравоохранения Европейского регионального бюро ВОЗ, Копенгаген

СОДЕРЖАНИЕ

	<i>Стр.</i>
Здоровый образ жизни	4
Табак	5
Физическая активность	9
Здоровое питание.....	13
Алкоголь	23

Здоровый образ жизни

1. Что такое здоровый образ жизни?

Образ жизни, **СНИЖАЮЩИЙ РИСК** серьезного заболевания или преждевременной смерти. Не все болезни и недуги можно предупредить. Тем не менее, значительная часть смертных случаев, в частности от ишемической болезни сердца и рака легких, может быть предотвращена. Научные исследования позволили выявить определенные виды поведения, вызывающие серьезные заболевания и преждевременную смерть. Назначение данной брошюры – помочь изменить ваше поведение и **УЛУЧШИТЬ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ**, с тем чтобы ваша жизнь и жизнь членов вашей семьи была более здоровой и длилась дольше.

2. Что такое **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**?

Образ жизни, **ПОМОГАЮЩИЙ ВАМ НАСЛАЖДАТЬСЯ** в большей степени и большим числом аспектов вашей жизни. Здоровье – это не просто предупреждение заболевания или недуга. Речь идет также о физическом, психическом и социальном самочувствии и благосостоянии. В данной брошюре ставится цель оказания вам помощи в принятии решений в пользу более здоровых альтернатив в вашем образе жизни, что позволит вам в большей степени **НАСЛАЖДАТЬСЯ** большим числом аспектов вашей жизни и на протяжении более длительного периода времени.

3. Что такое **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**?

Образ жизни, **ПОМОГАЮЩИЙ ВСЕЙ ВАШЕЙ СЕМЬЕ**. Когда вы переходите к здоровому образу жизни, вы представляете собой более положительную ролевую модель для других членов вашей семьи, в частности для детей. Кроме того, вы создаете более лучшую среду обитания для их роста и развития. Помогая им придерживаться более здорового образа жизни, вы будете способствовать улучшению их самочувствия

и возможности наслаждаться жизнью в данное время и в будущем.

ТАБАК

Курение – это наибольший (отдельно взятый) риск, которому люди подвергают самих себя и одновременно с этим здоровье всех окружающих.

ВИДЫ РИСКА ДЛЯ ВАС: респираторные заболевания, ишемическая (коронарная) болезнь сердца, рак.

ВИДЫ РИСКА ДЛЯ ВАШЕЙ СЕМЬИ: болезни органов дыхания и других органов, в частности, в грудной клетке/верхней части туловища, инфекции уха, горла и носа. **ВИДЫ И СТЕПЕНЬ РИСКА** усиливаются в два-три раза, если вы курите.

Грудные младенцы, которые подвергаются воздействию табачного дыма в домашних условиях, подвергаются более повышенному риску внезапной смерти в самом раннем детском возрасте. Маленькие дети, у которых курит один родственник или более, в два раза чаще подвергаются опасности заболевания органов, локализующихся в грудной клетке/верхней части туловища, на первом году жизни. У них будут чаще наблюдаться инфекции легких (дыхательных путей), уха, горла и носа, чем у детей, чьи родители не курят. Кроме того, выше вероятность того, что они сами начнут курить в своей дальнейшей жизни.

ЕСЛИ ВЫ БЕРЕМЕННЫ, вы можете подорвать шансы вашего ребенка быть здоровым, если будете курить даже в предродовой период.

ФАКТ: болезни, связанные с табакопотреблением, не только приводят ко множеству преждевременных смертей, но и к заболеваниям и инвалидности/нетрудоспособности на протяжении ряда лет. Половина регулярно курящих сигареты и

т.п. людей умрет преждевременно, причем половина – в среднем возрасте и половина в более поздние годы. Если вы бросите курить до достижения среднего возраста, вы сможете избежать почти всех проявлений повышенного риска, которые бы случились в противном случае. Прекращение курения даже в среднем возрасте может снизить риск, которому вы подвергаетесь.

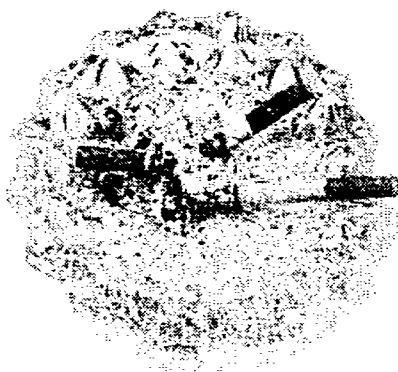
Если вы не относитесь к числу ”табакопотребителей”, И НЕ НАЧИНАЙТЕ. Если вы потребляете ”табак и табачные изделия”, вы можете снизить обусловленный этим риск, прекратив курение или иной вид потребления табака уже ТЕПЕРЬ, СРАЗУ. Польза для здоровья в этом случае начнется также СРАЗУ, НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО.

Пять ступеней ПЛАНА ДЕЙСТВИЙ

- **Ступень 1. Проверьте ваш СТЕРЕОТИП** табакопотребления в данный период: КОГДА вы «потребляете табак» и ПОЧЕМУ? (“Я курю сразу же утром: это как бы часть моего пробуждения”; “Я курю (“потребляю табак”), чтобы помочь себе расслабиться, когда я подвергаюсь стрессу на работе”; “Я курю (“потребляю табак”) вечером, если я сержусь, если у меня плохое настроение”; “Я курю, когда общаюсь с другими: все мои друзья курят”).
- **Ступень 2. Решите бросить курить (“потреблять табак”) НЕМЕДЛЕННО, СРАЗУ – независимо от вашего возраста** это снизит степень риска, которому вы подвергаетесь (“Хорошо ли, ”клево” ли иметь (никотинную) зависимость? – ”НЕТ”). Выберите день, когда вы бросите курить. По возможности, выберите день, когда вы не будете подвергаться сколько-нибудь значительному стрессу. Позаботьтесь о том, чтобы убрать подальше любые табачные изделия, пепельницы, спички или зажигалки. И БРОСАЙТЕ КУРИТЬ. (“Я это сделал; я бросил курить”).

- Ступень 3. Учтите, в какие конкретные периоды времени вы можете ЗАХОТЕТЬ (за)курить и наберитесь дополнительной решимости. Продумайте или подберите для себя АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ возможности на случай, когда у вас будет большой соблазн, искус закурить (“Я жую жвачку, чтобы не курить: это помогает мне сконцентрироваться”; “Я начинаю быстро ходить или перехожу на быструю ходьбу, когда у меня появляется желание закурить”).
- Ступень 4. Практикуйтесь в способах сказать себе “НЕТ”, чтобы помочь себе. (“Я только что бросил курить: пожалуйста, ”не искушайте” меня”; “Спасибо, не хочу. Я больше не курю”).
- Ступень 5. Попросите ваших друзей оказать вам ПОДДЕРЖКУ. Чтобы и дальше не курить, вам нужно одобрительное отношение, похвала со стороны ваших друзей и семьи в связи с тем, что вы бросили дурную привычку, что от вас теперь “исходит приятный запах”, да и выглядите вы лучше.

НИКОТИН – это алкалоид, ВЫЗЫВАЮЩИЙ ЗАВИСИМОСТЬ.



Когда вы бросите курить (потреблять табак), у вас могут возникнуть некоторые **СВЯЗАННЫЕ С ПРЕКРАЩЕНИЕМ КУРЕНИЯ СИМПТОМЫ**, такие, как усиление аппетита, который затем постепенно придет в норму. Другими симптомами может быть нарушение сна на некоторое время. У некоторых людей появляется при этом депрессия или раздражительность, тогда как у части людей появляется головокружение.

Вам потребуется **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА** со стороны друзей и семьи в этот период. В некоторых странах может применяться никотинозаместительная терапия, связанная с применением никотинной жевательной резинки или никотинных пластырей, которые могут помочь справиться с последствиями абстинентного синдрома.

Если вы все же **ВНОВЬ НАЧНЕТЕ КУРИТЬ**, запомните, что общечеловеческие слабости свойственны и вам! Учитесь на ваших ошибках и **СДЕЛАЙТЕ ПОПЫТКУ БРОСИТЬ КУРИТЬ**. Может пройти несколько месяцев, прежде чем у вас появится уверенность, что вы никогда больше уже не захотите закурить сигарету. У вас будут шансы на **УСПЕШНОЕ ОТВЫКАНИЕ**.

Чего вы достигните?

- Вы будете **МЕНЬШЕ** подвержены риску серьезных заболеваний; • у вас появится **БОЛЬШЕ ДЕНЕГ** на покупку более лучшего питания и одежды; • вы будете чувствовать себя **БОЛЕЕ ЗДОРОВЫМ**; • и вы положительно повлияете на **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВАШЕЙ СЕМЬИ**.

Вот что говорят некоторые люди после того, как бросают курить (потреблять табак или табачные изделия):

”Я подумал: курить мне или быть здоровым?”

”У меня появилось ощущение, что запахло весной!”

”Я действительно нервничал... Я курил, чтобы справиться со стрессом. Я думал доказать им, что они не смогут подвергнуть меня стрессу!”

”Я позаботился о том, чтобы во всем доме не было никакого курева (табака), чтобы это меня не вводило в искушение/не вводило меня в соблазн”.

Прочтите дальше, какие решения вы можете принять для перехода к здоровому образу жизни, уменьшив потребление вами алкоголя.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Независимо от возраста физическая активность играет важную роль в обеспечении вашего здоровья и самочувствия. Некоторые люди полагают, что физическая активность должна играть значительную роль в жизни лишь спортсменов и женщин. Однако надлежащее функционирование организма, чтобы быть здоровым, необходимо **ВСЕМ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ**.

Тремя основными компонентами надлежащей физической подготовки являются:

ВЫНОСЛИВОСТЬ, СИЛА И ЛОВКОСТЬ

Физическая активность необходима для стимулирования естественной системы поддержания, самосохранения и восстановления. Ваши кости, суставы и мышцы – особенно сердце – будут пребывать в более молодом состоянии, если вы будете постоянно их упражнять. Отсутствием физической активности вы многократно повышаете риск и опасность для вашего здоровья.

РИСК ДЛЯ ВАС САМИХ: ишемическая (коронарная) болезнь сердца, инсульты, высокое кровяное давление, дряблость и вялость мышц тела, нехватка энергии, неэластичность суставов, остеопороз, плохая осанка, лишний вес.

РИСК ДЛЯ ВАШЕЙ СЕМЬИ: нехватка или отсутствие энергии для половой жизни; нехватка или отсутствие энергии, чтобы уделять должное внимание детям и внукам; плохая “ролевая модель”.

Если вы уже **ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ** и используете некоторые части вашего организма, тела в вашей работе, вам, возможно, потребуется найти возможность использования других частей тела, организма различным образом для поддержания должного равновесия между **ВЫНОСЛИВОСТЬЮ, СИЛОЙ** и **ЛОВКОСТЬЮ**.

Если вы развиваете в себе качества, характерные **В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ ДЛЯ ”ЗАПАДНОГО” ОБРАЗА ЖИЗНИ**, проживая в городе, пользуясь различными устройствами и аппаратами, позволяющими не затрачивать особых физических усилий, если вы предпочитаете ездить в автомобилях, автобусах и трамваях вместо пешей ходьбы, **ВЫ ПОДВЕРГАЕТЕСЬ БОЛЬШЕМУ РИСКУ НЕЗДОРОВЬЯ** и плохого самочувствия, физической неполноценности. Вам необходимо изыскать для себя пути и способы поддержания и развития **ВЫНОСЛИВОСТИ, СИЛЫ И ЛОВКОСТИ, ГИБКОСТИ**.

Если вы **УЖЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ**, то продолжайте и дальше оставаться таким и стремитесь к большему разнообразию и развитию своих двигательных возможностей.

ВЫНОСЛИВОСТЬ: Вам необходима хорошо развитая система циркуляции крови к вашему сердцу и легким, чтобы вы могли продолжать ходить продолжительное время без передышки. Для выносливых людей характерно более медленное и вместе с тем более мощное сердцебиение и способность более легко проделывать длительные или трудные физические упражнения.

СИЛА: Для обеспечения вашей способности осуществлять физическую работу вам нужен хороший тонус мышечной деятельности. Если ваши плечи, корпус и бедренные мышцы

хорошо тонизированы, находятся в хорошем состоянии, они хорошо функционируют, и вам не придется испытывать частые перегрузки и повреждения.

ЛОВКОСТЬ (ГИБКОСТЬ): Достижение хорошей подвижности, мобильности шеи, спины и суставов уберезет вас от растяжений связок, а также мышц и сухожилий. Кроме того, вы будете в меньшей степени подвержены болям, вызываемым неэластичностью суставов.

Ознакомьтесь с аналитической диаграммой физической активности и выберите то, что более соответствует вашему образу жизни и вашим потребностям.

Вид физической активности	Выносливость	Сила	Ловкость (гибкость)
Подъем по ступенькам	***	**	*
Езда на велосипеде (активная, трудная)	****	***	**
Танцы (народные/бальные)	*	*	***
Танцы (в дискотеке)	***	*	****
Копание в огороде/саду	***	****	**
Футбол	***	****	***
Гимнастика	*	***	****
Домашний труд (умеренный)	*	*	**
Бег	****	**	***
Плавание	****	****	****
Быстрая ходьба	**	*	*
Ходьба (по холмистой/пересеченной местности)	***	**	*

Ключ: * Никакого фактически эффекта ** Благоприятное воздействие

*** Очень хорошее воздействие **** Отличное воздействие

Хорошей особенностью западного образа жизни является то, что большее число людей ходит на работу и с работы

ПЕШКОМ и НА ВЕЛОСИПЕДЕ, а некоторые даже **БЕГОМ**. Если вы постепенно перейдете к бегу, это будет очень для вас полезно. Однако, если у вас есть возможность плавать в бассейне, то **АКТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ** будет в большой степени способствовать повышению **ВЫНОСЛИВОСТИ, СИЛЫ И ЛОВКОСТИ**.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

- Если вы не отличаетесь физической активностью, **ОПРЕДЕЛИТЕ, КОГДА** вы могли бы быть более активными физически и **КАКИМ ОБРАЗОМ** (например, прилагайте больше физических усилий, работая у себя дома; ходите быстрым шагом, сходите с автобуса или трамвая на одну остановку раньше; старайтесь подняться на свой этаж по лестнице пешком, даже если имеется лифт, играйте в спортивные игры).
- **НАЧИНАЙТЕ ПОМАЛЕНЬКУ**.
- **НЕ СТАРАЙТЕСЬ** сделать слишком много сразу. Прислушайтесь к вашему организму: если вы испытываете головокружение, тошноту, боль и чрезвычайную усталость, вы "перебарщиваете, перегибаете палку".
- Если вы чувствуете себя легко, хорошо, вы можете активизировать свои усилия и **ПОСТЕПЕННО ПОВЫШАТЬ НАГРУЗКУ**.
- Поставьте себе целью ежедневную физическую активность, деятельность/нагрузку **ПОСИЛЬНОЙ, УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ ПЯТЬ** или более дней в неделю.

Физическая активность/нагрузка **УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ** означает, что вы должны слегка запыхаться. Хорошая работа мышц является показателем хорошего функционирования и вашего сердца.

БОЛЬШЕ – ЛУЧШЕ – ЕЖЕДНЕВНО

Чего вы достигнете?:

Вы будете МЕНЬШЕ подвергаться риску серьезных болезней и более незначительных недугов, как, например, простуд(ы). У вас будет БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ для вашей жизнедеятельности. Вы будете ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ БОЛЕЕ ЗДОРОВЫМ(ОЙ).

Вот, что некоторые люди говорят, когда они становятся БОЛЕЕ активными физически:

”Я чувствую себя лучше; я лучше сплю”.

”Как супруг, как только я начал принимать активное участие в работе по дому, моя жена и дети стали больше меня ценить”.

”Большая активность придает мне больше энергии”.

”Моя семья увидела, что мое состояние быстро улучшилось, теперь они присоединяются ко мне, когда я выхожу для быстрой ходьбы”.

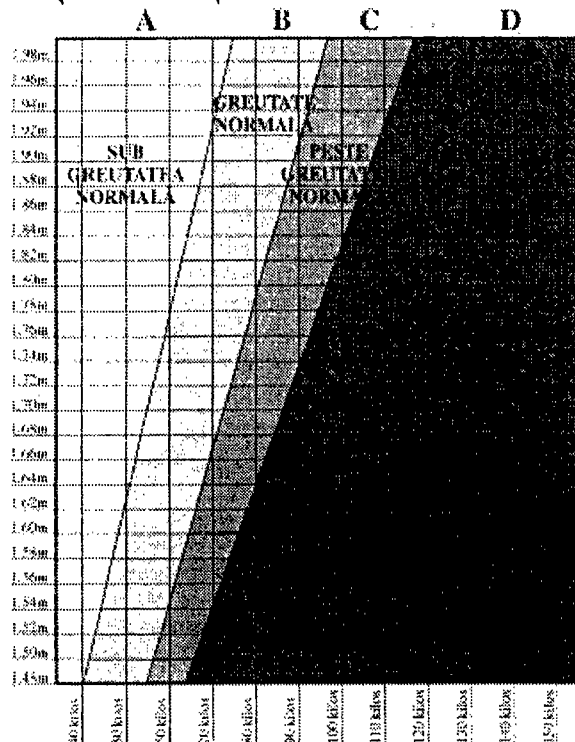
Существует прямая взаимосвязь между вашим уровнем физической активности и тем, сколько энергии вы используете из потребляемых вами продуктов питания. Если вы съедаете больше, чем это необходимо при вашем расходе энергии, то дополнительная энергия накапливается, “складируется” в виде жира; а это означает, что вы набираете излишний вес, который уже сам по себе повышает для вас риск заболевания и нетрудоспособности, инвалидности. Этот риск еще более повышается, если вы потребляете больше табака и алкогольных напитков, чем рекомендуемое число единиц алкоголя. Читайте дальше о том, как перейти к здоровому образу жизни, приняв решение о БОЛЕЕ ЗДОРОВОМ рационе и режиме питания.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Важно получать наслаждение от потребляемой вами пищи. При этом более здоровое питание может оказаться даже более дешевым! Некоторые традиционные представления о здоровом рационе и режиме питания могут быть действительно хорошими, как, например, в случае употребления в пищу консервированных в домашних условиях овощей, однако есть и такие другие традиционные представления, которые могут

способствовать заболеванию, – например, когда ежедневно в пищу употребляется значительное количество жирного мяса. Полученные недавно данные показывают, что употребление значительного количества мяса с животным жиром подвергает риску наше здоровье. Необходимо употреблять лишь очень небольшие количества постного мяса, да и то не каждый день. Фактически, чем меньше мяса и животного жира мы съедаем, тем лучше!

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ЗДОРОВЫМ ВАШ ПИЩЕВОЙ РАЦИОН?



Sub greutatea normala – недостаточная масса тела

Greutate normala – нормальная масса тела

Peste greutate normala – излишняя масса тела

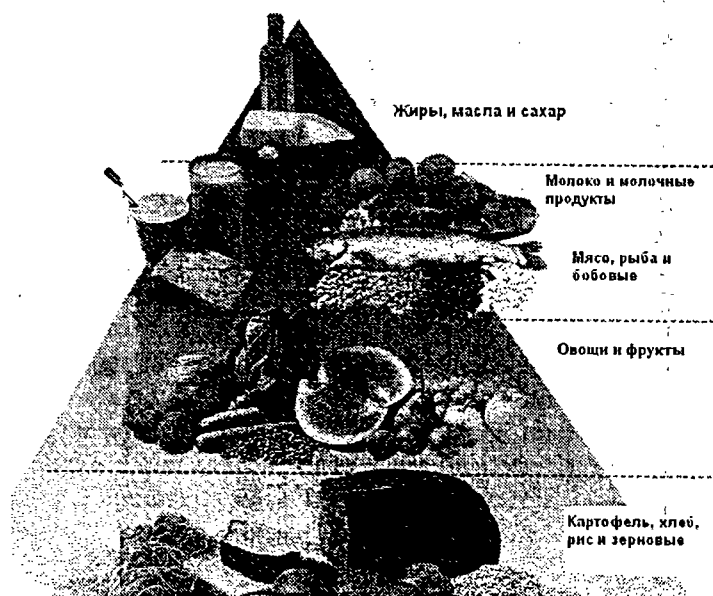
Obezitate – ожирение

РИСК, ОБУСЛОВЛЕННЫЙ ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ:

ДЛЯ ВАС: Ишемическая (коронарная) болезнь сердца, высокое кровяное давление, неинсулинзависимый диабет, запоры, боль в суставах, одышка. Виды риска, которому вы подвергаетесь, умножаются, если вы потребляете слишком много животного жира, курите, употребляете алкоголь и если у вас очень незначительная физическая активность.

ДЛЯ ВАШЕЙ СЕМЬИ: Ишемическая (коронарная) болезнь сердца, появление неправильных, неблагоприятных для здоровья стереотипов питания, низкая ожидаемая продолжительность жизни. Однако при нездоровом образе жизни речь идет не только о том, чтобы иметь правильное соотношение между весом и ростом.

Здоровье связано также и с тем, **ЧТО** вы едите, а именно с выбором надлежащих продуктов питания.



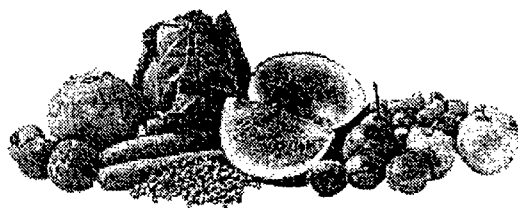
Данные самых последних исследований говорят о возможности составить здоровый и сбалансированный рацион путем подбора таких продуктов питания, как если бы вы возводили воображаемую "пищевую пирамиду".

КАРТОФЕЛЬ, ХЛЕБ, РИС И ЗЕРНОВЫЕ (ИЗДЕЛИЯ ИЗ ДРОБЛЕНОГО ЗЕРНА)



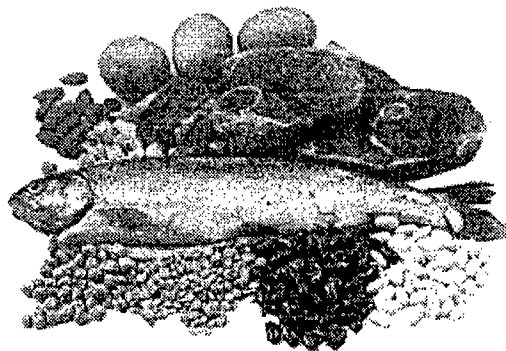
Эти крахмалсодержащие продукты питания не приводят к ожирению, если вы не используете при их готовке или не добавляете к ним после этого жир. Такие пищевые продукты придают вам необходимую для вашей повседневной жизни энергию. Кроме того, они являются хорошим источником белков, витаминов и минеральных веществ, а также крахмала. Они, несомненно, должны быть **ОСНОВНОЙ ЧАСТЬЮ** большинства случаев приема пищи и желательно даже каждого приема пищи. При наличии такой возможности, употребляйте в пищу весь возможный диапазон зерновых и хлебных продуктов, учитывая высокий процент содержания в них волокон. Их дополнительное преимущество в том, что волокна могут помочь избежать запоров и других дискомфортных состояний, связанных с пищеварением. **ПОМНИТЕ**, что картофель – отличный источник витамина С (особенно если вы употребляете картошку "в мундире"), и поэтому он может помочь предупредить анемию, если употреблять его в пищу вместе с железосодержащими продуктами питания. Поэтому ешьте **БОЛЬШЕ** картофеля, хлеба, хлебных зерновых, риса **ЕЖЕДНЕВНО**.

ОВОЩИ И ФРУКТЫ



Овощи являются основным источником минеральных веществ и витаминов в нашем пищевом рационе. Многие из нас не потребляют достаточное количество того и другого. Некоторые овощи, традиционно выращиваемые в ваших краях, бывают доступны в течение всего года. Попробуйте потреблять "сезонные" овощи и фрукты и добавляйте к ним бобы и чечевицу, которые являются отличным источником минеральных веществ. Потребляйте в пищу **БОЛЬШЕ ТАКИХ ЖЕЛЕЗОСОДЕРЖАЩИХ** продуктов питания, как зелень. Местные овощи являются обычно самыми дешевыми и наиболее вкусными и питательными из-за своей свежести. А еще лучше возделывать свои собственные овощи и брать их прямо из вашего огорода. Фрукты являются также хорошим источником минеральных веществ и витаминов. Старайтесь потреблять "сезонные" фрукты и консервируйте как можно больше дикорастущих или садовых фруктов путем заморозки, консервирования или высушивания. **СЪЕДАЙТЕ** более пяти порций овощей и фруктов ежедневно.

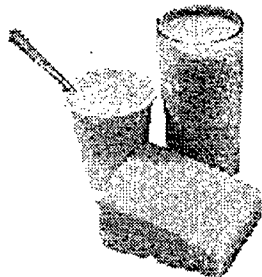
МЯСО, РЫБА И БОБОВЫЕ



Одной из главных причин нездоровья является потребление чрезмерного количества животного жира. Наш организм нуждается в очень небольшом количестве животного жира, но большинство людей съедают слишком много его. Возможно, вы слышали о **НАСЫЩЕННЫХ ЖИРАХ**. Они находятся, главным образом, в мясе коров, свиней и овец, а также в продуктах, включающих их мясо и жир (таких, например, как колбасы, мясные пироги и бутерброды с мясом/говядиной). Поглощение с пищей чрезмерного количества насыщенных жиров может привести к ишемической (коронарной) болезни сердца и избыточному весу. Что же касается **НЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ**, то их источником является жирная рыба, куры, яйца индейки и утиные, бобы, чечевица и приготовленные из них продукты. Ненасыщенные жиры могут быть более полезными для вас, однако **ЧРЕЗМЕРНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИРА ЛЮБОГО РОДА** может вызвать у вас избыточный вес. Поэтому лучше купить небольшое количество постного мяса, чем жирное мясо или твердые жиры. Лучше употреблять в пищу больше всевозможных рыбных блюд, и не забывайте увеличивать содержание в вашем рационе **ЖЕЛЕЗА**, употребляя в пищу печень. Традиционные рационы питания с использованием гороха, бобов и чечевицы, обеспечивают хорошее питание. Помните о необходимости уменьшать количество любого животного жира, используемого при

готовке, например, не добавляйте жира к супам и не готовьте жареные блюда для всех без разбору: когда речь идет о **ЖИРАХ, ЧЕМ МЕНЬШЕ ИХ – ТЕМ ЛУЧШЕ.**

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



Молоко, сыр и йогурт, кефир – хорошие источники белков, витаминов и минеральных веществ, однако для них характерно также **ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ.** Для здорового образа жизни важно потреблять **НЕКОТОРОЕ** количество молока и молочных продуктов. Если имеется полубезжиренное или обезжиренное (снятое) молоко, то его **ЛУЧШЕ** давать взрослым, так как в нем содержится меньше жира. И, конечно же, **НАИЛУЧШИМ ВИДОМ МОЛОКА** для грудных младенцев и младенцев, едва начинающих ходить, является грудное молоко, содержащее все, что им необходимо до шестимесячного возраста для их здорового “старта” в жизни (с возможностью продолжения этого процесса до двухгодичного возраста).

ЖИРЫ, МАСЛА И САХАР



Вершина “пирамиды” – это наименьшая ее часть. Это показывает, как мало продуктов этой пищевой группы вам следует съесть. **ЧЕМ МЕНЬШЕ – ТЕМ ЛУЧШЕ.** Если вы используете хоть сколько-нибудь жиры или масло при готовке, старайтесь ограничиться их минимумом. Пропаривание (варка на пару), кипячение и жарение без лишнего жира или масла (растительного или животного) помогает снизить суммарное содержание жира в вашем организме. Сократите количество жира во всех ваших рецептах. Ешьте хлеб, не намазывая масло. Постарайтесь уменьшить количество потребляемого вами сахара, так как он может вызвать кариозный распад (разрушение зубов), повысит ваш вес и не дает вам никаких питательных микроэлементов.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

- Используйте “пирамиду” для мониторинга съедаемой вами пищи.
- Обеспечивают ли некоторые из ваших традиционных рецептов здоровый рацион? Если в них фигурируют

картофель, хлеб, рис, макаронные изделия, овощи и фрукты, то продолжайте с удовольствием их есть.

- Не поддавайтесь соблазну перейти к потреблению импортных обработанных (“западных”) продуктов. Они содержат **СЛИШКОМ МНОГО ЖИРОВ**, а содержащийся в них сахар увеличит многие из видов риска, которому может подвергаться ваше здоровье.
- Если у вас есть **ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫБОРА** продуктов питания, постарайтесь сделать так, чтобы большая часть съедаемого состояла из картофеля, риса, хлебных злаков/крупяных продуктов, овощей и фруктов.
- Если у вас очень **ОГРАНИЧЕННЫЙ ВЫБОР** пищевых продуктов, то варьируйте способы приготовления, готовки, чтобы избежать потребления с пищей слишком больших количеств жира (старайтесь меньше жарить и больше готовить методом варки, варки на пару или с использованием гриля) и старайтесь также вводить в свой рацион свежие овощи и фрукты местного происхождения всегда, когда вам представляется такая возможность.
- Прислушивайтесь к **МЕСТНЫМ СОВЕТАМ И РЕКОМЕНДАЦИЯМ** о том, как свести к минимуму ущерб, причиняемый овощами, зараженными химическими веществами и пестицидами.
- Возделывайте и потребляйте в пищу **ПОБОЛЬШЕ** самых разных овощей, собирая их с грядок или поля тогда, когда вы собираетесь употребить их в пищу.
- **ИЗБЕГАЙТЕ ДОБАВЛЯТЬ СОЛЬ** к вашей пище за столом. Однако, когда вы все же используете соль в процессе приготовления пищи, то добавление небольшого количества **ЙОДИРОВАННОЙ СОЛИ** может предотвратить проблемы, обусловленные йодной недостаточностью.
- Если вы съедаете множество продуктов, богатых животными жирами и маслом, попытайтесь сократить их

количество и не добавляйте дополнительно жир или масло во время готовки.

- Если вы **ЖЕНЩИНА** детородного возраста, очень важно попытаться предупредить анемию, которая повышает риск осложнений в ходе и после родов. Для этого потребляйте в пищу продукты, богатые железом, наряду с продуктами, богатыми витамином С (свежие овощи), и избегайте потребления ингибиторов железа (например чая).
- Старайтесь пить чай примерно через 2 часа после еды, так как чай содержит фенолы, могущие воспрепятствовать поглощению железа, содержавшегося в вашей пище.
- **МЛАДЕНЦЫ**: лучшим продуктом питания является грудное молоко, содержащее все необходимое для того, чтобы грудные младенцы начинали свою жизнь здоровыми. В самом раннем детском возрасте младенцам не следует давать ничего (например, сухого молока, подслащенной воды, чая и т.п.), кроме грудного молока, **ПЕРВЫЕ 6 МЕСЯЦЕВ**, причем грудное кормление может быть продолжено до 2 лет.

Главное: ЕШЬТЕ ПОБОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ МЕСТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ И МЕНЬШЕ ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ

Чего вы достигнете?:

Вы будете **МЕНЬШЕ** подвергаться риску серьезных заболеваний.

Вы обеспечите вашим детям **ЛУЧШИЕ ОТПРАВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ (СТАРТ) В ЖИЗНИ**.

Вы будете **ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ И ВЫГЛЯДЕТЬ БОЛЕЕ ЗДОРОВЫМ(ОЙ)**.

Вот что говорят некоторые люди, когда они придерживаются **БОЛЕЕ СБАЛАНСИРОВАННОГО РАЦИОНА И РЕЖИМА ПИТАНИЯ**:

“У меня снова проснулся интерес к приготовлению пищи”.
“Просто удивительно! Кажется, здоровый рацион является и менее дорогостоящим”.
“Мои проблемы с пищеварением, кажется, прекратились”.
“Дети и выглядят лучше, и болеют реже”.

АЛКОГОЛЬ

Употребление небольших количеств алкоголя может быть приятным атрибутом общения, социальной жизнедеятельности для многих людей. К тому же, употребление небольших количеств алкоголя может уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний для лиц старшего возраста, если это не мешает приему лекарств. Однако с увеличением количества употребляемого алкоголя и частоты такого употребления повышается соответственно и риск, которому мы подвергаемся.

РИСК ДЛЯ ВАС: повышение кровяного давления, увеличивающее риск инсульта; нарушение функций желудка; подавленность и эмоциональные нарушения; раковые заболевания, в частности ротовой полости, горла и пищевода; гепатит и цирроз печени; нарушение питания; несчастные случаи дома, на производстве и на дорогах (дорожно-транспортные); самоубийства.

РИСК ДЛЯ ВАШЕЙ СЕМЬИ: проявления насилия, несчастные случаи (возможно, по причинам, связанным с вами или зависящими от вас); уменьшение средств и возможностей для покупок продуктов питания; плохая ролевая модель для детей; повышение риска разводов.

ЕСЛИ ВЫ БЕРЕМЕННЫ ИЛИ КОРМИТЕ ГРУДЬЮ, то употребление алкоголя может причинить ущерб вашему ребенку.

Если вы не употребляете алкоголь, **И НЕ НАЧИНАЙТЕ** этого делать. Если же вы употребляете алкогольные напитки,

вы можете уменьшить риск для вашего здоровья, **УМЕНЬШИВ КОЛИЧЕСТВО** или даже **ПОЛНОСТЬЮ ПРЕКРАТИВ В ДАННЫЙ ПЕРИОД УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ**.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

- Осуществляйте мониторинг **СПОСОБОВ И ОСОБЕННОСТЕЙ** употребления алкоголя: **КОГДА** вы употребляете алкоголь и **ПОЧЕМУ?** (“Я выпиваю рюмку водки за обедом, чтобы не отличаться от моих коллег”; “Я наливаю себе немного алкоголя после возвращения домой вечером, чтобы забыть о дневных стрессах”).
- Я **ОСОЗНАЮ**, каковы последствия **ЧРЕЗМЕРНОГО** употребления алкоголя. (“Я выхожу из себя и начинаю браниться с женой по пустякам”; “Я чувствую половое возбуждение, но когда доходит до дела...”; “Мне кажется, что я хорошо вожу машину, но фактически мое вождение становится опасным”).
- Обращайте особое внимание на те случаи, когда вы выпиваете **СЛИШКОМ МНОГО**. (“Из-за выпивки за обедом со мной приключилось ЧП на работе: я чуть не убил человека”; “После работы у меня начинаются проблемы: я прихожу домой и начинаю скандалить без всякой на то причины”; “У меня предрасположенность к депрессии: после выпивки я становлюсь еще более подавленным”).
- Примите решение **УМЕНЬШИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ** алкоголя. (“Я не буду выпивать в течение дня”; “Я буду выпивать лишь одну рюмку после работы”; “Когда я буду на свадьбе или на гулянке (на приеме), я буду чередовать прием алкогольных напитков с неалкогольными”).
- Попросите ваших друзей и семью **ХВАЛИТЬ ВАС**, когда вы выпиваете меньше.
- Придумайте, с помощью чего вы можете **ИЗБЕГАТЬ** употребления алкоголя. Подберите себе **АЛЬТЕРНАТИВЫ** на случаи, когда у вас появится желание/искушение выпить (“в обеденное время я выйду для быстрой ходьбы, чтобы

преодолеть соблазн”; “Я выпью фруктового сока вместо алкоголя”).

• Попрактикуйтесь говорить “НЕТ!” Если у вас будет РЕЦИДИВ, то помните, что вы всего лишь человек, а человеку..... Учитесь на своих ошибках и ПРЕДПРИНИМАЙТЕ НОВЫЕ ПОПЫТКИ. У вас есть все шансы ПОБЕДИТЬ в этой борьбе.

Чего вы тем самым добьетесь?:

Вы будете подвергаться МЕНЬШЕМУ риску серьезных заболеваний.

Вы будете подвергаться МЕНЬШЕМУ риску насильственного поведения и несчастных случаев.

Вы будете чувствовать себя более здоровым.

И вы будете способствовать ЗДРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ вашей семьи.

Сколько алкоголя вы можете выпить БЕЗ ОСОБОГО РИСКА?



Нижеприведенная информация основывается на ЕДИНИЦАХ алкоголя.

Одна ЕДИНИЦА алкоголя содержит примерно 10 г алкоголя и примерно эквивалентна: одной бутылке (250 мл) пива обычной/средней крепости (4–5% алкоголя), одному стакану (100 мл) вина; одному НЕБОЛЬШОМУ стаканчику водки (25 мл водки).

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ: только в одном стаканчике часто содержится ДВЕ и БОЛЕЕ ЕДИНИЦ алкоголя!

Если вы выпиваете до 2 единиц в день свободного от примеси алкоголя, вряд ли это будет сопряжено с особым

риском для вашего здоровья. Если вы регулярно выпиваете более двух единиц в день, то это связано уже с риском для вашего здоровья. Если же вы выпиваете более четырех единиц в любой день, то налицо повышение риска травмы, повреждений и несчастных случаев, равно как и повышение риска для вашего здоровья вообще.

Вот что некоторые люди говорят после снижения потребления алкоголя:

“Было нелегко: какое то время мне было странно, не по себе, но затем я заметил, что я более сноровист и активен”.

”Друзья сказали мне, что они получают больше удовольствия от общения со мной”.

”Моя половая жизнь наладилась”.

”Я обнаружил(а), что мы стали меньше скандалить дома”.

”Я чувствовал(а) себя более счастливым(ой); у меня прекратились частые смены и ухудшения настроения”.

Продолжайте читать о том, какие решения вы можете принимать для перехода к здоровому образу жизни через **ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.**

Издано:
Программа по питанию, вскармливанию грудных детей и
продовольственной безопасности
Европейское региональное бюро ВОЗ
Scherfigsvej 8, 2100 Копенгаген
Дания