

УДК 527

АКТУАЛИЗИРОВАНО ЛИ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ?

Юдникова К.Л.

Томск, ТУСУР, ГФ, каф. ИСР, 3 курс, студентка

Раскрывается идея здорового образа жизни и отношение к нему у современной молодежи. Показаны основные постулаты здорового образа жизни и определены способы повышения качества здоровья населения.

Ключевые слова: качество жизни, здоровый образ жизни

ACTUALIZED THE PRESENTATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE?

Yudnikova K.L.

In this issue revealed the idea of a healthy lifestyle and attitude among today's youth . The article also shows the basic tenets of a healthy lifestyle and identify ways to improve public health.

Keywords: quality of life, Healthy lifestyle

Отношение к здоровому образу жизни и к здоровью в целом ценилось с древних времен. Человеку нужно было выживать: добывать себе пищу, обеспечивать себя жильём и одеждой, отбиваться от врагов. У разных народов и национальностей с древних времён формировались свои специальные системы физического самоусовершенствования: закаливание, борьба, физические упражнения, определенное питание и т.п. У всех народов имелись ограничения в пище, питье, складывалось отрицательное отношение к одурманивающим веществам.

Вопрос о вечной жизни волновал человека еще с давних времен, и если сейчас общество понимает, что человеку на данный момент это не подвластно, то хотя бы продлить эту жизнь именно в его руках. И первое с чего необходимо начать, со своего отношения к образу жизни, к своему здоровью.

Отношение современного общества к здоровому образу жизни кардинально изменилось. Здоровье для многих — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Именно здоровье начинается с внутренней гармонии человека. И насколько человек находится в гармонии со своим телом, разумом, душой зависит его дальнейшее самосовершенствование.

В настоящее время существует много способов повысить качество своего здоровья. И, безусловно, наше здоровье напрямую связано с нашим образом жизни. Насколько активно мы проводим время, как часто мы занимаемся спортом или хотя бы физическими нагрузками, насколько сбалансировано наше питание. И особо хотелось бы отметить именно этот пункт.

Правильное (здоровое) питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни, основные правила которого должны закладываться с самого детства и придерживаться которых необходимо в течение всей жизни. К сожалению, в настоящее время в нашей стране растет количество людей, имеющих избыток массы тела и страдающих ожирением. Эта проблема наиболее актуальна в настоящее время в отношении детей и молодежи, т.к. от лишнего веса и ожирения страдают почти 30% населения, половине из них нет и 18 лет. Самой распространенной причиной сложившейся ситуации является банальное переедание в силу сложившихся привычек в семье.

Совершенно очевидно, что питание человека – один из самых важных факторов, напрямую влияющих на здоровье человека. Неправильное питание приводит к нарушению функций как отдельных органов человека так и организма в целом. Пагубно влияет и неполноценная по составу пища, недостаток пищи и ее переизбыток.

Именно поэтому питанию необходимо уделять внимание и прикладывать необходимые усилия для того чтобы оно было полноценным.

Здоровое правильное питание – это поступление в организм и усвоение тех веществ, которые необходимы для восполнения затраченной энергии, построения и восстановления тканей, регулирования работы всех органов и систем организма человека.

Пирамида питания (пищевая пирамида)

Схематическое изображение основополагающих принципов здорового питания можно увидеть, посмотрев на пирамиду питания, разработанную зарубежными диетологами и одобренную российскими специалистами. В пирамиде питания представлены не конкретные продукты, а пять больших групп продуктов, что позволяет разнообразить свой рацион питания и выбирать те продукты, которые вам больше нравятся или подходят для вашего образа жизни. Сбалансировать свое питание, пользуясь пирамидой питания довольно просто.

Внизу пирамиды (в основании) находятся продукты, которых в рационе питания человека должно быть больше всего и чем выше к вершине, тем меньше соответствующих продуктов должен употреблять человек. Продукты в пирамиде питания условно разделяют на порции. Порция – это условная величина и может равняться, например 100 гр. или другой величине, которая более удобна вам. Количество порций необходимых конкретному человеку зависит от возраста, пола, комплекции, состояния здоровья и степени активности конкретного человека. Ниже приведена пирамида питания для среднестатистического человека, не ослабленного болезнями и не занятым тяжелым физическим трудом.

Жир, соль, сахар, сладости (необходимо свести к минимуму)

Молочные продукты, йогурты, сыр (2-3 порции)

Мясные продукты, птица, рыба, бобы, яйца, орехи (2-3 порции)

Овощи и фрукты (5-9 порций)

Цельнозерновые продукты (6-11 порций)

Цельнозерновые продукты

Основой пирамиды питания является пища, приготовленная из зерновых. К цельнозерновым продуктам относится хлеб грубого помола, каши, макароны из цельнозерновой муки, неочищенный рис. Также к этой группе в данной пирамиде питания относят растительные жиры (оливковое, подсолнечное и другие масла).

Овощи и фрукты

Овощи и фрукты очень полезны для организма человека. Они низкокалорийны и содержат огромное количество витаминов и микроэлементов, а также содержат в большом количестве воду и клетчатку, которые создают ощущение сытости.

Мясные продукты, птица, рыба, бобы, яйца, орехи.

Эта группа продуктов также называется белкосодержащие продукты. Желательно отдавать предпочтение рыбе, мясу птицы, бобам т.к. в них содержится меньше жиров, чем в других белкосодержащих продуктах животного происхождения. Бобовые и орехи содержат очень много полезных витаминов и микроэлементов.

Молочные продукты, йогурты, сыр.

Эти продукты тоже являются белкосодержащими и в пирамиде питания стоят на одном уровне с мясными продуктами, птицей, рыбой, бобами, яйцами и орехами. Молочные продукты обеспечивают нас белками, кальцием и другими питательными веществами.

Жир, соль, сахар, сладости.

Эта группа продуктов в рационе здорового питания должна быть сведена к минимуму, а лучше всего совсем исключена из рациона человека. К этой группе продуктов также относятся сливочное масло, маргарин, продукты из белой муки (хлеб и макароны), сладости, газированные напитки.

Переходя на правильное питание, нужно помнить, что это сделает организм здоровым и крепким, улучшит внешний вид, сделает более энергичным и жизнерадостным, сэкономит время. И в конечном результате поможет продлить вашу жизнь, сделать ее активной и насыщенной.

Наконец, стоит отметить, что вопрос здорового правильного питания в последние годы стал одним из самых востребованных среди людей, заботящихся о собственном здоровье. И, надо сказать, что таких людей становится все больше, потому что здоровье – это не только прекрасное самочувствие, но и гарантия успеха в различных областях человеческой деятельности.