**Как укрепить здоровье**

Специалисты напоминают, в руках каждого человека находится его собственное здоровье, он может прожить более 100 лет, при этом находясь в здравом уме и хорошей памяти.

Более чем на 50% наше здоровье зависит от нас самих. От того насколько здоровый образ жизни вёл человек в молодости, зависит физическое состояние его тела в старости. Все вредные привычки (курение, приём алкоголя, наркотических препаратов, неполноценное и несбалансированное питание, гиподинамия, избыточная масса тела) приводят к преждевременному старению организма, а в крайних случаях, к смерти.

**Основными неинфекционными заболеваниями** являются болезни системы кровообращения (инфаркт, инсульт), онкологические заболевания, хронические респираторные болезни (хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ), бронхиальная астма) сахарный диабет. Болезни системы кровообращения (БСК) являются основной причиной смертности и инвалидности и в нашей стране.

Факторы риска повышают вероятность возникновения неинфекционных заболеваний, их развитие и неблагоприятный исход. Наиболее распространёнными и поддающимися коррекции факторами риска являются:

**КУРЕНИЕ**. Специалисты напоминают, что содержащиеся в табачном дыме никотин, бензол, угарный газ, аммиак вызывают спазм сосудов, учащённое сердцебиение, повышение АД, повышение тромбообразования, усиливают выраженность и прогрессирование атеросклероза, способствуют негативному влиянию на липидный профиль крови, снижают уровень «хороших» липопротеидов, в 3 раза повышают риск развития инфаркта миокарда и внезапной смерти.

Прекращение курения – это польза не только для Вашего здоровья, но и для здоровья близких людей. Пассивное курение увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний и может быть причиной рака, бронхиальной астмы у детей, синдрома внезапной младенческой смерти и инфекций среднего уха.

Совет специалистов: никогда не поздно бросить курить. Бросайте курить как можно быстрее. Никотин ( яд природного происхождения), вызывает сильнейшую зависимость и без помощи специалистов успеха добиваются только 4 % людей, пытающихся отказаться от табакокурения.

**ИЗБЫТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ** в 1.5 раза повышает риск развития сердечно – сосудистых заболеваний, заболеваний желудочно – кишечного тракта и мочеполовой системы.

Специалисты напоминают: норма потребления соли в сутки для человека 4-5 граммов (чайная ложка без верха).

Мало поваренной соли содержится в продуктах растительного происхождения (фрукты, овощи, крупы), молоке, свежей рыбе, мясе. В большом количестве соль содержится в солёной рыбе, мясных консервах, плавленых сырках, томатном соусе, копчёной колбасе, маринованных и солёных овощах, деликатесах, готовых блюдах быстрого приготовления.

Улучшить вкус несолёной пищи можно при помощи таких добавок, как чеснок и лук , перец, лимон, уксус, травы и специи (укроп, сухая горчица, лавровый лист, базилик, мускатный орех, мята).

**НЕСБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ**.

Непременным условием долголетия, сохранения работоспособности и бодрости духа является правильное питание. Переедание – бич современного общества, которое приводит к ожирению и появлению болезней.

Несбалансированное питание ведёт к развитию гиповитаминоза, анемий, гастритов и других заболеваний.

**Правильное питание в любом возрасте должно быть обязательно разнообразным**, организм должен [получать](http://ergashaka.ru/stati/profilaktika-stareniya/135-eda-omolazhivaet) в разумных пределах   жиры, белки, углеводы и витамины.

**Стоит особое внимание обращать на калорийность пищи*.***  Если работа не требует больших физических нагрузок, то калорийность пищи с возрастом необходимо снизить.

Специалисты напоминают, что потребность в питательных и других веществах меняется в зависимости от поры года и от окружающей среды. С подъемом температуры воздуха на каждые десять градусов рекомендовано уменьшать калорийность блюд на 5-10%.

Рекомендовано 4-5 разовый режим питания, есть чаще, но понемногу, распределение продуктов должно быть примерно одинаковым, чтобы не перенапрягать желудочно-кишечный тракт.

**ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ СОДЕРЖАНИЯ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ**.

Снижению уровня «плохого» холестерина в крови способствует уменьшение калорийности рациона, ограничение продуктов, содержащих трансжиры и животные жиры, употребление орехов, жирных сортов морской рыбы, красного риса и продуктов, богатых клетчаткой.

Специалисты напоминают: уровень холестерина в крови не должен превышать 5 ммоль/л.

**ВЫСОКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ** в норме не должно превышать 140/90 мм.рт.ст. для всех возрастов.

Совет специалистов: контролируйте своё артериальное давление и если оно выше нормы, то обязательно обратитесь к врачу.

**НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ** (гиподинамия) ведёт к ожирению, нарушению обменных процессов, в 2 раза повышает вероятность развития болезней системы кровообращения.

Совет специалистов: уделяйте физической активности не менее 150 минут в неделю, больше бывайте на свежем воздухе, старайтесь больше ходить пешком.

**АЛКОГОЛИЗМ** – злоупотребление алкогольными напитками приводит к нарушению обмена веществ, нарушению функций внутренних органов, циррозу печени, поражению нервной и репродуктивной систем.

**СТРЕСС** снижает иммунитет, приводит к нарушению сна, хронической усталости, нервозности, раздражительности, ухудшает общее состояние.

Помните! Умеренной и безопасной дозы алкоголя просто не существует.

Совет специалистов: избегайте стрессовых ситуаций, займитесь спортом, больше гуляйте на свежем воздухе, правильно питайтесь.