



СОЛНЫШКО

Месяц здоровья



Дата выпуска: май 2017

Выпуск № 20

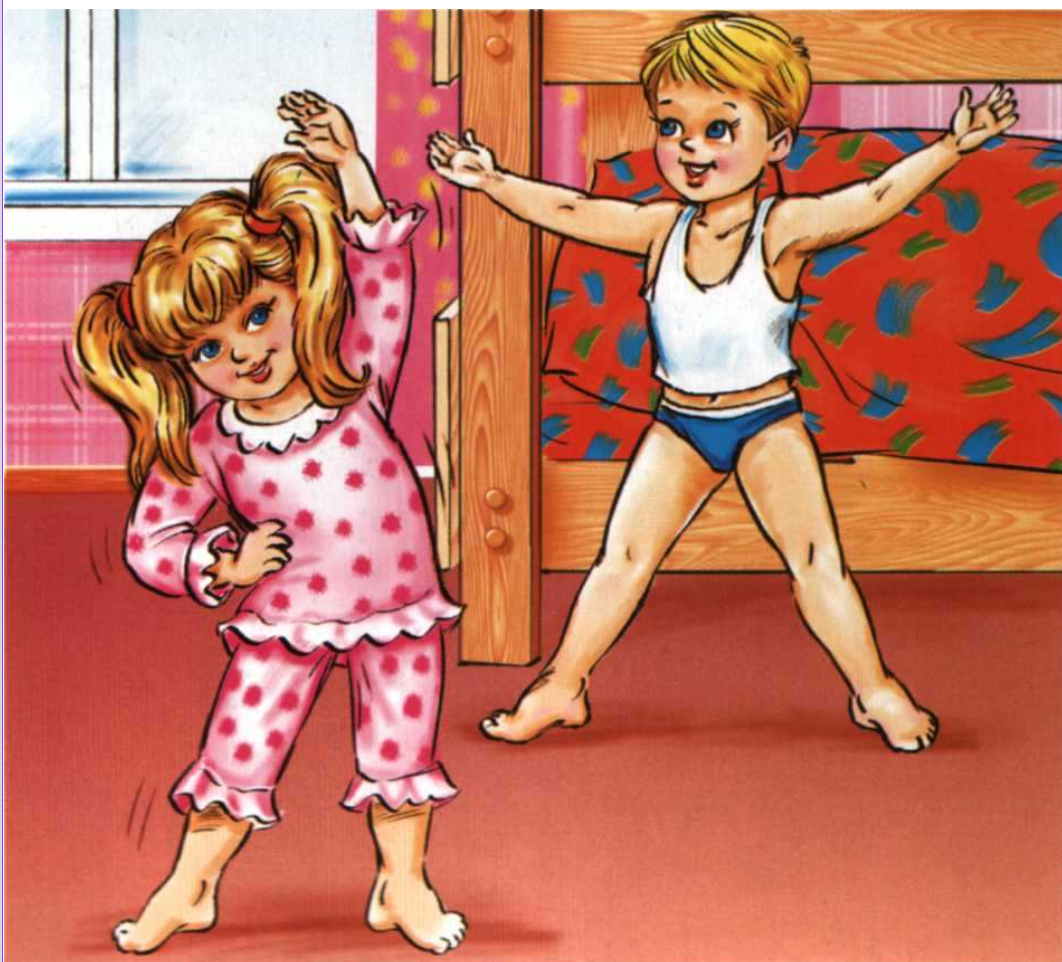
31 мая – Всемирный день отказа от курения!

В этом выпуске:

Советы правильного питания **2**

Разговор о вредных привычках **4**

Роль спорта в нашей жизни **6**



ГУ ЯО «Углицкий детский дом»

12 советов правильного питания

Все знают, что такое правильное питание, но вот как-то руки не доходят это применить на практике. Или это обычно откладывается на понедельник или, в лучшем случае, думаете начать с завтрашнего дня. Есть хорошая поговорка: «Никогда не откладывай на потом то, что можно сделать сейчас». Поэтому откладывать не будем, начнём прямо сейчас.

1. Питание должно быть дробным, т.е. часто и по чуть-чуть. Минимум 4-5 раз в день и небольшими порциями. Вы скажете, что у вас нет возможности так часто кушать, вы много работаете. Отлично, значит, приготовьте заранее и возьмите с собой или пейте кисломолочные продукты, благо выбор сейчас огромный (кефир, йогурт питьевой, даже можно иногда ряженку), когда у вас

нет времени покушать. Не ленитесь и не забывайте про себя.

2. Не наедайтесь перед сном, хотя если вы будете соблюдать первый пункт, то к вечеру голод будет не таким сильным. Но, если всё-таки голод атаковал вас, то лучше выпейте, но только с удовольствием, стакан кефира и спокойно ложитесь спать.

3. Позабудьте о привычке есть на ходу. Дело в том, что если есть медленно, механизмом, управляющим насыщением, действует правильно и сигнал о получении достаточного количества пищи вовремя поступает в мозг. На ходу, впопыхах этот механизм вовремя не срабатывает, и из-за этого можно съесть гораздо больше, чем нужно.

4. Никогда не объедайтесь. Это очень вредно и для желудка и в целом для организма. Некото-

рые специалисты рекомендуют перед едой обвязывать талию поясом или верёвочкой. При переедании станет тесно, и больше положенного не проглотите.

5. Ежедневно употребляйте большое количество сырых овощей и фруктов, в которых много клетчатки. Заведите себе за правило каждый день готовить салат из свежих овощей (капуста, морковь, свекла, зелень, огурцы, помидоры и т.д.). Только заправляйте салат не майонезом, а подсолнечным или оливковым маслом.

6. Не пейте воду во время еды и после. Лучше выпейте, если хочется, перед едой. Однако! Пейте в течение дня достаточное количество жидкости, лучше, конечно же, если это будет чистая питьевая вода.

7. Исключите из сво-

его рациона жирную пищу. О вредности жирной пищи знают все.

8. Ограничьте употребление мучных продуктов, сладостей. Альтернатива мучным продуктам – хлебцы, зерновой хлеб, с отрубями; сладостям – сухофрукты, мёд.

9. Ограничьте употребление соли, специй и различных приправ. Просто постепенно уменьшите порцию, добавляемую в пищу, т.к. если это сделать резко и сразу, то пища будет казаться пресной.

10. Разнообразие питания. Обязательным условием правильного питания является получение необходимых

для человека полиненасыщенных жирных кислот, микроэлементов, макроэлементов, витаминов, минеральных веществ, и незаменимых аминокислот. Чтобы быть уверенными в том, что вы получаете все необходимое, старайтесь питаться разнообразно. Все, что вам нужно, можно получить даже из такой простой еды, как овощи, фрукты, злаки, бобовые.

11. Ваше тело просит воды. Да, именно воды, а не пива или сладких напитков. Даже в жару, если вам покажется, что вы мечтаете о лимонаде или пиве, выпейте два стакана воды, и вы поймете, что ни пива, ни лимонада вам и даром не надо. Постарайтесь, как можно больше выпивать обычной питье-

вой воды. Если нет индивидуальных противопоказаний, то минимум 1-1,5 литра воды в день. Кофе, чай и газированные напитки не принесут необходимой пользы вашему телу, а некоторые из напитков только обогатят ваш организм лишней химической непольностью. Кстати, а вы знаете, что всякие колы не только не утоляют жажду, но и, напротив, содержат вещества стимулирующие жажду?!!

12. И, конечно же, кушайте с удовольствием, по возможности создавая приятную атмосферу для пищеварения. Никогда не читайте во время еды, обычно незаметно съедается больше, чем хочется и положено.

Приятного аппетита!



**Правильное питание -
залог здоровья**

Разговор о вредных привычках

Каждый человек имеет свои слабости, которые по-разному отображаются на нашем образе жизни, здоровье и социальном положении. Некоторые из слабостей переходят во вредные привычки, не несущие нам ничего хорошего. Привычка перерастает в зависимость, от которой человек не может

Табакокурение

Начиная курить, люди думают, что смогут бросить в любой момент. Но неверно считать, что курение является лишь «вредной привычкой» и его негативные последствия касаются только курильщика. Многочисленные исследования доказали, что никотиновая зависимость - это заболевание! Сигареты одинаково негативно воздействуют на здоровье как «активных», так и «пассивных» курильщиков. Ежегодно от проблем, связанных с курением табака, в мире умирает 5 млн. человек. Каждая 10-я смерть в мире вызвана курением табака. 50% всех курящих в трудоспособном возрасте умирает преждевременно, они теряют 20 - 25 лет жизни!

Состав табачного дыма

Никотин - главная составная часть табачного дыма. В чистом виде он представляет собой бесцветную маслянистую жидкость с неприятным запахом, горькую на вкус. Это один из самых сильных растительных ядов. Смертельная доза для человека - является 50-75 мг никотина. Никотин, поступающий в организм с табачным дымом, составляет

примерно 1/25 часть всего его количества, содержащегося в табаке, т.е. при выкуривании 20-25 сигарет в день человек поглощает смертельную дозу никотина. Несмотря на смертельные дозы, смерть не наступает, поскольку: часть никотина обезвреживается находящимся в нем самым особым веществом - формальдегидом. Во вторых, имеет значение то, что никотин поступает в организм малыми дозами, т.е. постепенно. Никотин попадает в кровь и распространяется по всему организму, через несколько минут он достигает головного мозга, связываясь с дофаминовыми рецепторами, проникает внутрь нервных клеток, резко нарушая деятельность Центральной нервной системы. Появляются первые признаки отравления: головокружение, беспокойство, дрожание рук, спазмы мышц глотки, пищевода, желудка. Аммиак - бесцветный газ с характерным острым запахом. Вызывает кровоточивость десен, их разрыхление, снижение вкусовых ощущений и обоняния.

Угарный газ - легко вступает в соединения с гемоглобином, образуя соединения карбоксигемоглобин.

Создает препятствия к насыщению крови кислородом, приводит к нарушениям зрения, действуя на сетчатку глаза, приводит к гипоксии органов и тканей.

Синильная кислота - яд с запахом горького миндаля. Даже в малых дозах приносит непоправимый вред. Другие вещества (бензипрен, бензотрацен, радиоактивные элементы) При определённых условиях могут становиться канцерогенными, т.е. приобретают способность вызывать образование опухолей.

Злоупотребление алкоголем

Злоупотребление алкоголем, как и табакокурение, совершенно не совместимы с понятием здоровый образ жизни. В последние годы распространенность злоупотребления алкоголем остается стабильно высокой.

Алкоголь - вызывающее зависимость наркотическое средство; алкогольная зависимость ведет к повышению риска развития различных заболеваний преждевременно.

девременной смерти. Риск развития зависимости повышается пропорционально уровню потребления. Алкоголь также относят к опьяняющим средствам, а состояние опьянения связано с риском травм и смерти как самого пьющего, так и окружающих его людей.

Проблемы, связанные с потреблением алкоголя:

- Артериальная гипертония;
- Нарушения ритма сердца (аритмия);
- Онкологические заболевания (молочных желез, пищевода, поджелудочной железы, желудка, печени и т.д.);
- Цирроз печени;
- Психические отклонения.

Потребление алкоголя значительно увеличивает расходы общества в результате снижения производительности труда и повышения расходов в социальной сфере. Алкоголь обуславливает большую долю дорожных происшествий и является важным фактором и причиной несчастных случаев в быту, на отдыхе и на работе. Приводя к множественным нарушениям общественного порядка, включая преступления, насилие и самоубийства. Алкоголь обуславливает большую долю дорожных происшествий и является важным фактором и причиной несчастных случаев в быту, на отдыхе и на работе. Кроме того, алкоголь - важная причина распада семей, насилия в домашних условиях, жесткого отношения к

детям, тяжелого бремени, лежащего на системе социального обеспечения. Немаловажен тот факт, что алкоголь связан с курением, потреблением наркотиков, совместное действие которых еще больше повышает заболеваемость и смертность. Негативные последствия приема алкоголя имеют дозозависимые взаимоотношения с индивидуальным потреблением алкоголя, а риск негативных последствий резко возрастает при превышении регулярной нормы потребления на 2-3 порции в день для мужчин и 1-2 порции в день для женщин. Умеренное потребление алкоголя определяют как прием двух и менее стандартных порций алкоголя (340 мл. пива) в день для мужчин и одной и менее стандартной порции алкоголя для женщин и лиц старше 65 лет. Алкоголизм – заболевание, развившееся вследствие злоупотребления спиртными напитками, сопровождающееся физическими и психическими расстройствами, приводящее к психологической социальной дезадаптации и личностной деградации.

Наркомания

Наркотик – это вещество, способное вызвать эйфорию (приподнятое настроение), но кроме этого вызывает психическую, физическую и социальную зависимость, потребность снова и снова использовать его. Развиваясь, зависимость от наркотиков последовательно проходит через несколько стадий: социальную,

психическую, физическую. Каждая последующая стадия не сменяет предыдущую, а добавляет к картине заболевания все новые и новые проявления.

Физическая зависимость к наркотикам – это сложный процесс, происходящий в организме человека на уровне органической потребности. Важно понять только одно: наркотическое вещество становится жизненно необходимым. В отсутствие наркотика все органы и системы идут в «разлад», начинается «ломка», которая на профессиональном языке называется абстинентным синдромом или синдромом отмены. В таком случае прекратить мучения наркомана можно только с помощью новой дозы наркотика или прибегнув к помощи специалистов-наркологов, которые используют в своем лечении специально разработанные схемы медикаментозного лечения.

Психическая зависимость – это развитие постоянной,



иногда непреодолимой психологической потребности, которая заставляет принимать наркотик вновь и вновь.

Берегите себя!

ВЫПУСК
ПОДГОТОВИЛИ:

ГОНОСТАРЕВА А.К.,
ГОРЕЛОВ ДМИТРИЙ,
ГОРЕЛОВ ЕВГЕНИЙ,
МАКАРОВ ЕВГЕНИЙ,
МОЗИКОВ ИВАН,
МАКАРЫЧЕВА
НАДЕЖДА,
БАЕВА АНАСТАСИЯ,
СОКОЛОВ ИВАН,
ЛЯДЖИН НИКИТА

Тираж: 1 публикация

Один за всех и все за
одного!

Телефон:
8(48532) 2-02-36
Эл. почта :
goyuayydd@mail.ru

Наш адрес: г. Углич, ул.
Ольги Берггольц, д. 6


ГУ ЯО «Угличский
детский дом»

Роль спорта в нашей жизни

В наше время спорт занял прочную позицию. Открываются спортивные клубы, фитнес-клубы, различные клубы танцев, и т.д.. У кого-то это становится не только хобби, но и частью жизни. Радует и изобилие разнообразных тренажеров и приспособлений для занятий спортом. Это здорово, что сегодня мы можем выбирать спорт по душе и по возможностям. О том, какой вид спорта и почему предпочитаете вы, можно поведать на нашем форуме, ведь у всех есть свои мотивы и цели, без которых любой спорт не имеет смысла.

*Движение –
жизнь!*

По сути, вся наша жизнь – это движение, а если говорить о спорте, то это движение активное, а значит и здоровая жизнь. Но самое главное - чтобы спорт был не в тягость, а в удовольствие, нужно выбрать такой вид спорта, который больше нравится. Например, кто-то хочет кататься на роликах или коньках, некоторые предпочитают теннис либо плавание, а кому-то совсем хочется уединиться и заниматься дома на велотренажере. Да и вообще очень много вариантов, человек должен сам хотеть и понимать, что жизнь в движении куда лучше малоподвижного образа жизни.

Спорт не только делает нас кра-

сивыми и подтянутыми, но и заставляет чувствовать себя уверенно, прибавляются силы, и становится крепче здоровье. И вообще, для здоровья основным компонентом является физическая активность. Физическая нагрузка уменьшает не только кровеносное давление, но еще и предотвращает появление простуды и делает нас более стрессоустойчивыми к переменам. Так же при активном образе жизни мы становимся более энергичными, что сказывается на омоложении клеток и обмена веществ. А если же наш организм малоподвижен, то соответственно болезни обостряются, снижается иммунитет, происходит застой крови. Сначала это может не проявиться, но со временем человека начинают одолевать недуги вовсе нехарактерные для его возраста. Например, при сидячем образе жизни и постоянном переутомлении можно заработать в достаточно молодом возрасте проблемы с давлением, а это грозит постоянными головными болями, слабостью в течение дня и всеми вытекающими из этих казалось бы, простых проявлений последствиями.

