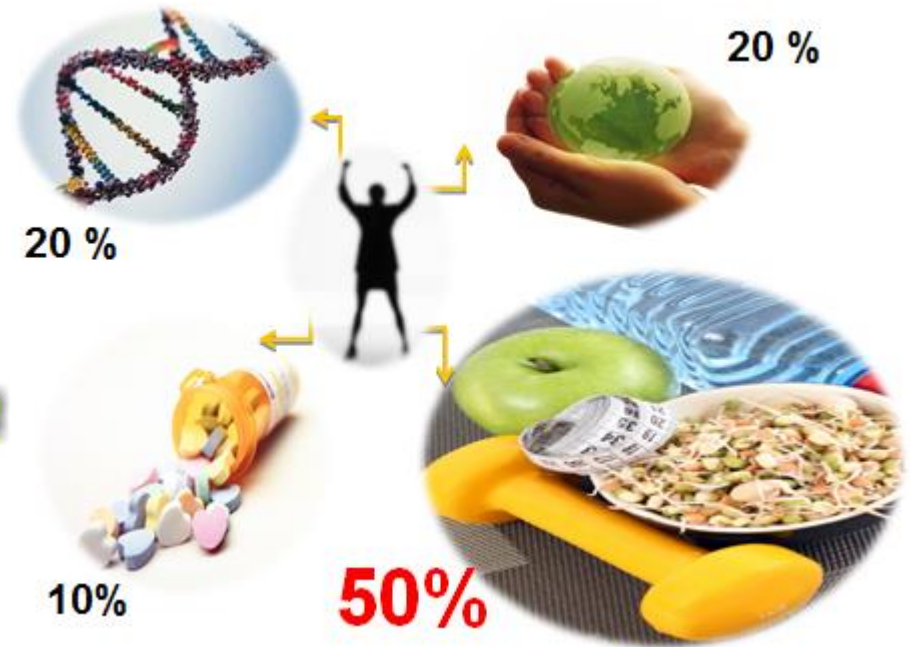




Академия здоровья

Секреты долголетия

Учеными установлен интересный факт, долгожительство на 20 процентов зависит от наследственности и окружающей среды, и на 50% от того образа жизни, который ведёт человек



Здоровье это не всё, но всё без здоровья - ничто!
(Сократ)

Чтобы жить долго или как продлить молодость

Есть некоторые закономерности, которые позволяют составить перечень основных правил, способствующих долголетию. Соблюдая их, можно прожить долгую жизнь, при этом сохранить ясность ума и здоровое тело.

- **Позитивное мышление.**

Долгожители – это неунывающие люди, конечно, они не весельчаки, но они умеют правильно смотреть на жизнь, и в первую очередь – они её любят. Вспомните слова Марка Бернеса из песни которую вы наверняка хоть раз да слышали:

- **Физическая активность**

А вот ежедневный труд на свежем воздухе, а также длительные пешие прогулки, не менее трёх километров в день, а также и необременительная утренняя гимнастика – это как раз те моменты, которые способствуют долгой жизни.

- **Правильное питание**

Среди категории людей, чей возраст приближается к столетнему, невозможно найти тучных индивидуумов. Все они приверженцы довольно простой пищи, которая выращена в природных условиях.

- **Режим дня**

Конечно, долгожители не живут строго по часам, но они стараются придерживаться определенного ритма, который постоянно соблюдают. Такой темп дает возможность организму работать без сбоев, сводит к минимуму стрессовые ситуации.

- **Полноценный сон**

Для восстановления организма необходим полноценный качественный сон, желательно, в хорошо проветренной комнате. У каждого человека своя потребность в его длительности, и с возрастом эти привычки могут меняться. Единой цифры нет, а привычные восемь часов – это всего лишь усредненное количество, и оно может подходить не всем.

- **Семья**

Ещё одним секретом долголетия является наличие семьи, а вот одиночки долго не живут. Зачем жизни давать им шанс – жить для себя?! Жить для себя – не позволительная роскошь, которую сама жизнь не поощряет

- **Любимое дело**

Важно заниматься любимым делом, чтобы было ради чего просыпаться утром. Необходимо найти увлечение, и с радостью ждать нового дня, дабы получить впечатления от работы. У кого - то это забота о семье, кто – то любит резьбу по дереву, уход за садом, путешествия, танцы, и так далее.

- **Вредные привычки**

Геронтологи считают, что если не злоупотреблять пагубными вещами, то их можно вполне рассматривать, как средство для снятия стресса. А, как известно, стрессоустойчивость является одним из секретов долгой жизни.

Заключение. Бесспорно, все эти секреты влияют на продолжительность жизни человека, и стоит к ним прислушаться, дабы обеспечить своему организму долголетие.

Здоровый образ жизни – путь к долголетию!

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:



Сбалансированное
питание



Активный
образ жизни



Психологическое
здоровье

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это система поведения разумного человека (умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно— религиозных и национальных традиций, которая необходима для физического, душевного, духовного и социального благополучия и активного долголетия.

Вредные привычки - Горькие плоды сладкой жизни



К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

- Алкоголизм
- Наркомания
- Курение
- Игровая зависимость или лудомания
- Переедание
- Телевизионная зависимость
- Интернет-зависимость
- Привычка Грызть ногти
- Ковыряние кожи
- Ковыряние в носу или ринотиллексомания
- Щелкание суставами
- Техномания
- Привычка грызть карандаш или ручку
- Привычка сплёвывать на пол
- Употребление нецензурных выражений

Курение убивает

КУРЕНИЕ
МОЖЕТ
ЯВЛЯТЬСЯ
ПРИЧИНОЙ
ИМПОТЕНЦИИ

КУРЕНИЕ
ВО ВРЕМЯ
БЕРЕМЕННОСТИ
ПРИЧИНАЕТ
ВРЕД ВАШЕМУ
РЕБЕНКУ

КУРЕНИЕ
ВЫЗЫВАЕТ
СИЛЬНУЮ
ЗАВИСИМОСТЬ,
НЕ НАЧИНАЙТЕ
КУРИТЬ

ОБРАТИТЕСЬ
К ВРАЧУ,
ЧТОБЫ
БРОСИТЬ
КУРИТЬ

ЗАЩИТИТЕ
ДЕТЕЙ
ОТ
ТАБАЧНОГО
ДЫМА

КУРЕНИЕ
ВЫЗЫВАЕТ
ПРЕЖДЕ-
ВРЕМЕННОЕ
СТАРЕНИЕ
КОЖИ

КУРЕНИЕ
ПОВЫШАЕТ
РИСК СМЕРТИ
ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ
СЕРДЦА И ЛЕГКИХ

КУРЕНИЕ –
ПРИЧИНА
РАКА
ЛЕГКИХ

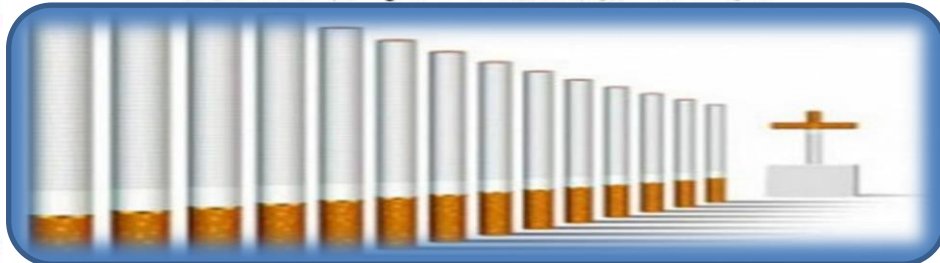
КУРЕНИЕ –
ПРИЧИНА
ХРОНИЧЕСКОЙ
БОЛЕЗНИ
ЛЕГКИХ

КУРЕНИЕ
ВЫЗЫВАЕТ
ИНФАРКТЫ
И ИНСУЛЬТЫ

КУРЕНИЕ
МОЖЕТ СТАТЬ
ПРИЧИНОЙ
МЕДЛЕННОЙ И
БОЛЕЗНЕННОЙ
СМЕРТИ

КУРЕНИЕ
МОЖЕТ
ВЫЗВАТЬ
БЕСПЛОДИЕ

*Курящий человек, вдыхает удовольствие,
и выдыхает здоровье.*



Курение убивает

Человек, выкуривающий ежедневно 2 пачки, может заболеть раком легкого в 15 раз чаще, чем некурящий. Значительно возрастает риск при курении сигарет, которые не содержат фильтра, из дешевого табака.

Ученые подсчитали смертельную дозу никотина: 1 миллиграмм на килограмм массы тела человека. Это означает, если одномоментно выкурить пачку сигарет, человек может погибнуть от острого отравления.

Не только активное, но и пассивное курение убивает, вероятность развития рака легкого возрастает у жён курильщиков.

С началом никотинового синдрома человек становится раздражительным, вспыльчивым, рассеянным, внимание его ослаблено, память нарушена. Для таких людей характерны бессонница, причудливые сны, лабильность настроения, дереализация, нарушение личностного функционирования.

Ежегодно более 350 тыс. человек в США и более 6 миллионов человек в мире умирают от курения, треть смертей из-за рака, остальная часть от сердечно-легочных осложнений. Смертность от рака легкого превосходит смертность от рака молочной железы. С прекращением курения риск уменьшается только через 12 лет.



Бросить курить все-таки можно!

Главное – осознать вред курения и иметь силу воли.

В этом помогут простые правила:

- не курить, если не хочется;
- не курить на ходу;
- не курить как можно дольше после физических нагрузок;
- не курить на голодный желудок;
- постараться сегодня выкурить меньше сигарет, чем вчера;
- вытеснять курение спортом или полезными увлечениями.

КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ,
ВОСТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА

...через 8 часов

НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ

...через 2 суток

УСИЛИТСЯ СПОСОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ ВКУС И ЗАПАХ

...через неделю

УЛУЧШИТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, ИСЧЕЗНЕТ НЕПРИЯТНЫЙ
ЗАПАХ ОТ КОЖИ, ВОЛОС, ПРИ ВЫДОХЕ

...через месяц

СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,
ПЕРЕСТАНЕТ БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

...через полгода

УЛУЧШАТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ
БЕГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

... через 1 год

РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ
ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ

...через 5 лет

РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ
ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАЧКУ В ДЕНЬ!



Алкоголь убивает!



Алкоголь это:

- 90%** всех случаев сексуального насилия
- 80%** первых сексуальных опытов
- 70%** незапланированных беременностей
- 60%** всех случаев передачи ИППП
- 50%** дорожно транспортных происшествий
- 50%** распада семей из алкоголизма одного из супругов
- 50%** убийств
- 25%** самоубийств





СКАЖИ АЛКОГОЛЮ НЕТ!!!



Влияние алкоголя на организм

- ⇒ Алкогольная интоксикация
- ⇒ Сердечно-сосудистая система
- ⇒ Мозг и нервная система
- ⇒ Желудок, поджелудочная железа
- ⇒ Печень
- ⇒ Развитие алкоголизма
- ⇒ Смертельный исход

Алкоголь разрушает семью



Алкоголь - коварный, опасный враг материнства. Алкоголизм родителей, одного из них, а тем более обоих создаёт весьма неблагоприятную ситуацию для рождения ребёнка.



НАШЕ ПИТАНИЕ

Существует несколько причин, по которым мы должны обратить на питание особое внимание:

- Во-первых, пища является источником энергии, необходимой для функционирования организма.
- Во-вторых, все клетки и ткани нашего организма формируются из той пищи, которую мы едим.
- В-третьих, пища — это главная часть окружающей среды, с которой мы взаимодействуем.
- И последнее, пища была создана для того, чтобы наслаждаться ею, для того, чтобы быть неотъемлемой частью радости жизни.



МЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ!

Что мы едим?



Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов. В быстрой еде нашли широкое применение трансжиры – ненатуральные изомеры жирных кислот. Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы».

Самые вредные продукты

Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «чупа-чупсы» - всё это, без сомнения, вредные продукты. Мало того, что все они содержат огромное количество сахара, так ещё и химические добавки, красители, заменители и так далее.



Наиболее распространенные алиментарно-зависимые заболевания



- Атеросклероз
- Гипертоническая болезнь
- Гиперлипидемия
- Ожирение
- Сахарный диабет
- Остеопороз
- Подагра
- Некоторые злокачественных новообразования

Ожирение – насколько это вредно?

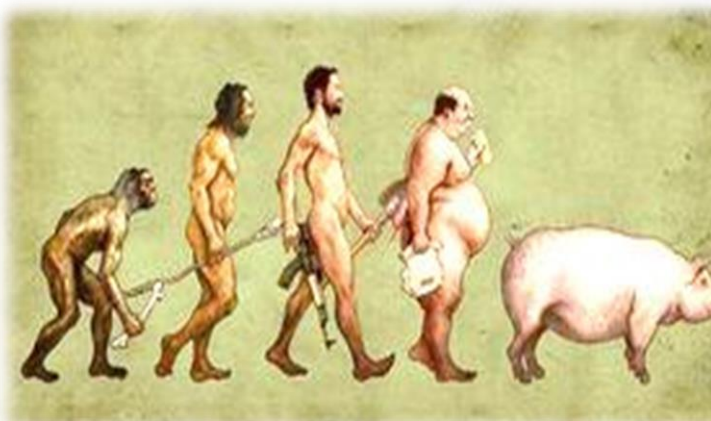
Один миллиард человек имеет избыточный вес и более 300 млн. человек страдают от **ожирения**

Тело – это багаж, который мы несем всю жизнь.
Чем он тяжелее, тем короче путешествие!

Арнольд Глазгоу

"Ожирение – бомба замедленного действия, которую следует обезвредить"

G.A. Bray



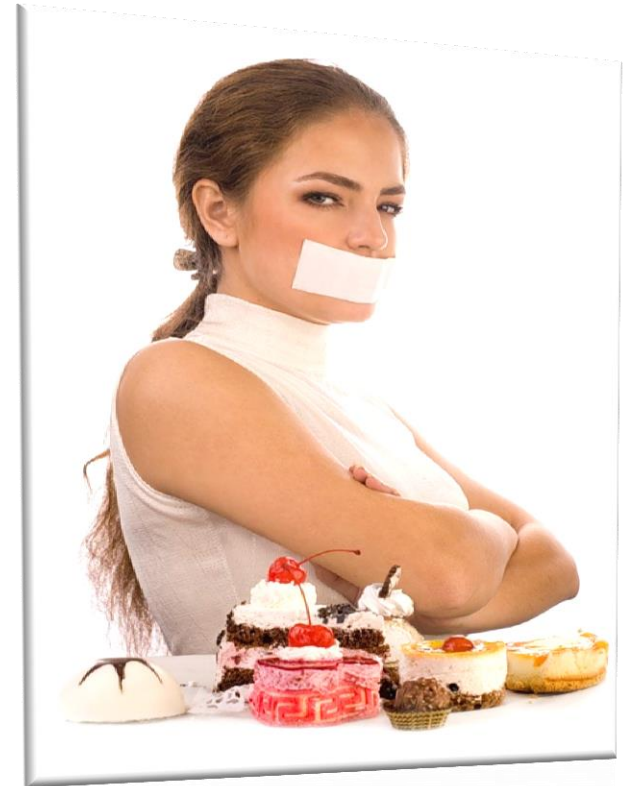
Типы массы тела	Индекс Кетле - ИМТ (кг/м ²)
Недостаточная масса тела (дефицит массы тела)	< 18,5
Нормальная масса тела	18,5-24,9
Избыточная масса тела (предожирение)	25,0-29,9
Ожирение I степени	30,0-34,9
Ожирение II степени	35,0-39,9
Ожирение III степени	≥ 40

*Для снижения веса необходимо
снизить поступление энергии
и увеличить её расход*

Общие рекомендации и правила питания:

1. Употребляйте разнообразную пищу из всех групп продуктов каждый день.
2. Помните! Нет пищи абсолютно "хорошей" или совершенно "плохой".
3. Балансируйте употребление блюд и продуктов из различных групп.
4. Поддерживайте здоровый вес тела, изменяя количество потребляемой пищи и физическую активность.
5. Ешьте пищу небольшими порциями.
6. Ешьте регулярно без больших перерывов.
7. Не отказывайтесь сразу от нежелательных для вас видов пищи, уменьшайте ее количество. Изменяйте свое питание постепенно.
8. Употребляйте больше продуктов богатой клетчаткой (овощи, фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы).
9. Ограничивайте потребление жира. Выбирайте продукты с низким содержанием жира.
10. Старайтесь готовить продукты без жира или с минимально возможным его добавлением.
11. Ограничивайте потребление чистого сахара.
12. Ограничивайте потребление поваренной соли.
13. Избегайте употребления алкоголя.

Худеем вместе!



**САМЫЙ ЛУЧШИЙ СПОСОБ
ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ЛИШНИХ КИЛЛОГРАМОВ,
ЭТО ОСТАВИТЬ ИХ НА ТАРЕЛКЕ!**



Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней

Рецепты полезной еды



**Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить
Все без исключения.
В этом нет сомнения!
-//-**



**В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь:
Кто из вас вкуснее,
Кто из вас нужнее!
Ешьте больше овощей –
Будете вы здоровей!**

ГМО - спасение от голода или глобальная катастрофа?

ГМО (генетически модифицированный организм) — живой организм, генотип которого был искусственно изменён при помощи методов генной инженерии с целью придания ему желаемых свойств

Биотехнология – это будущее человечества. С помощью методов генной инженерии можно решить многие проблемы как голод, генетические заболевания, изменение климата и многие другие



Негативные последствия использования ГМ-продуктов

Онкология
Бесплодие
Аллергия, токсикозы
Ожирение
Генетические уродства
Неизвестные заболевания
Исчезновение разных видов животных и растений
Разрушение окружающей среды

Однако, если эти методы несовершенны, то генная инженерия может привести к бесплодию, генетическим уродствам, высокой смертности, разрушению биосферы, изменению климата

Политика в отношении генетически модифицированных организмов и продуктов (ГМО) в России и в мире

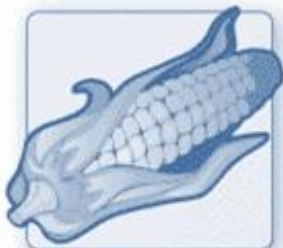
Как получают «ГМО»

В ДНК растений или животных «встраивают» чужой ген (т. е. производят трансгенизацию) для изменения их свойств или параметров

В РФ ранее имелось лишь официальное письмо главы Роспотребнадзора, согласно которому количество ГМ-ингредиентов в готовом продукте не может превышать 0,9%; более 90% продуктов не имели обязательной информации о наличии в них ГМО

Закон от 12 декабря 2007 г. обязывает всех производителей информировать потребителей о содержании в продукте ГМО, если его доля составляет более 0,9%.

В России в пищевой промышленности разрешено применение 14 сортов, полученных с применением трансгенных технологий:



6 сортов кукурузы



4 сорта картофеля



3 сорта сои



1 сорт сахарной свеклы



1 сорт риса

Наиболее часто ГМО встречаются:

в птицеводческих продуктах - 5,6%

в молочной продукции - 5,1%

в изделиях из мяса - 3,8%

Наиболее распространенной добавкой является ГМ-соя

ГМ-культуры в странах мира

- За последние 10 лет площади посевов ГМ-культур в разных государствах мира возросли в 60 раз, достигнув более 110 млн. га.
- Наибольшее количество посевных площадей засеяно в США, Канаде, Бразилии, Аргентине и Китае.
- В США, Канаде, Аргентине продукция, содержащая ГМО, не маркируется. В странах ЕЭС принят 0,9-процентный порог; в Японии и Австралии – 5-процентный



В 2000 г. ученые заговорили о том, что масштабное распространение ГМО может привести к развитию бесплодия, всплеску онкологических заболеваний и генетических уродств, к увеличению уровня смертности людей и животных

О витаминах

Дефицит витаминов у детей

Понятие о том, что дефицит витаминов является одной из важных причин ухудшения состояния здоровья детей, занимает прочное место в современной педиатрии.

Особенно актуальной эта проблема становится весной после долгого осенне-зимнего периода. В соответствии с современными представлениями, **витамины** - это низкомолекулярные органические соединения с высокой биологической активностью, необходимые для нормальной жизнедеятельности человека, которые не синтезируются (или синтезируются в недостаточном количестве) в организме, а поступают с пищей.

Содержание витаминов в пище значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. Поэтому особенно важно достаточное содержание каждого из витаминов в повседневном питании детей. Но в отличие от белков, жиров и углеводов, витамины не служат источником энергии или „строительным“ материалом для органов и тканей, а являются регуляторами физиологических и биохимических процессов, лежащих в основе большинства жизненно важных функций организма. Недостаточное поступление витаминов с пищей или нарушение их усвоения на уровне желудочно-кишечного тракта приводит к возникновению витаминной недостаточности разной степени.



Витамины – это жизненно важный элемент питания человека, попадают в наш организм вместе с едой. Сами по себе они не являются источником энергии, но при этом отвечают за функционирование различных органов тела. Они делятся на жирорастворимые и водорастворимые

Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица



Пищевые добавки – убивают?

- Пищевые добавки - это сложные химические соединения, большинство из которых получены опытным путем в лабораториях.

Схема воздействия Е-добавок на организм

- Неправильное развитие плода E233
- Приводят к заболеваниям кожи E230-E233

Аллергены E131, E132, E160, E210, E214, E217, E230, E231, E232, E239, E311-E313

Влияет на уровень холестерина в крови E320

Нежелательно астматикам
E102, E107, E122-E124, E155, E211-E214, E217, E221-E227

Влияют на печень и почки
E171-E173, E220, E302, E320-E322, E510, E518

Расстройство пищеварения
E338-E341, E407, E450, E461, E463, E465, E466



На упаковке пищевые добавки обозначены специальными Е-кодами

ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ	E123	E510	E513	E527				
ОПАСНЫЕ	E102	E110	E120	E124	E127	E129	E155	E180
	E201	E220	E222	E223	E224	E228	E233	E242
	E400	E401	E402	E403	E404	E405	E501	E502
	E503	E620	E636	E637				
КАНЦЕРОГЕННЫЕ	E131	E142	E153	E210	E212	E213	E214	E215
	E216	E219	E230	E240	E249	E280	E281	E282
	E283	E310	E954					
РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА	E338	E339	E340	E341	E343	E450	E461	E462
	E463	E465	E466					
КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	E151	E160	E231	E232	E239	E311	E312	E320
	E907	E951	E1105					
РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА	E154	E626	E627	E628	E629	E630	E631	E632
	E633	E634	E635					
ДАВЛЕНИЕ	E154	E250	E252					
ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ	E270							
ЗАПРЕЩЕННЫЕ	E103	E105	E111	E121	E123	E125	E126	E130
	E152	E211	E952					
ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ	E104	E122	E141	E171	E173	E241	E477	

Движение – жизнь!



Движение – жизнь, и эти слова постоянно находят подтверждение в повседневности. И это волею-неволею подводит к мысли, что активный образ жизни безальтернативен



К сожалению, процент подделок на косметическом рынке настолько велик, что каждая прекрасная покупательница обязана разбираться в методах определения подделок “на месте”, то есть в парфюмерно-косметическом магазине. Самое безобидное последствие обнаружения поддельности продукта – это испорченное настроение. При использовании же подделки могут появиться сыпь и зуд, краснота, воспаление, отравление и даже анафилактический шок. Научиться отличать качественные косметические продукты от поддельных нужно, в первую очередь, для здоровья.

Косметика – всегда ли красота?

ВНИМАНИЕ
Подделки



Чем мы дышим?

ЗНАЧЕНИЕ КИСЛОРОДА



- Атмосферным воздухом дышат все аэробные организмы.
- Если без воды человек может прожить несколько суток, то смерть от удушья наступает через 4-5 минут.

Охрана окружающей среды — комплекс мер, предназначенных для ограничения отрицательного влияния человеческой деятельности на природу. Такими мерами могут являться:

Ограничение выбросов в атмосферу и гидросферу с целью улучшения общей экологической обстановки.
Создание заповедников, национальных парков с целью сохранения природных комплексов.
Ограничение ловли рыбы, охоты с целью сохранения определённых видов.
Ограничение выброса мусора.

Особенности современного экологического кризиса.

- Современный глобальный экологический кризис уже не первый в длительных геологических эпохах Земли.
- Ранее глобальные экологические катастрофы в истории Земли вызывались разными естественными планетарными и космическими причинами (причины их во многом до конца не установлены).
- Теперь же главнейший фактор глобального экологического кризиса на Земле – ЧЕЛОВЕК.



Наше здоровье –
в наших руках и не стоит
«ждать милостей от природы»



Живи долго!



*ВЛМУ им. Н.Н. Бурденко
ВУЗ-ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ!*

*Авторский коллектив:
И.Э. Есауленко
Т.Н. Петрова
В.И. Попов*

