

Рубрика «Понятно о полезном»

Территориальный отдел по г. Симферополю и Симферопольскому району Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым и городу федерального значения Севастополю рекомендует

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от него самого. Своевременная профилактика, здоровый образ жизни, ответственное отношение к себе и окружающим, выбор товаров и услуг, не наносящих вреда здоровью и окружающей среде, всё это – необходимые условия сохранения здоровья и долголетия, предотвращения заболеваний.

Чтобы оставаться здоровым необходимо:

- вести активный образ жизни. Сидячая работа должна компенсироваться физическими нагрузками после трудового дня не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической нагрузки в неделю;
- правильно питаться. В рационе должно быть не менее 400 гр. овощей и фруктов в день, цельнозерновые крупы, мясо – его нежирные сорта, орехи, сухофрукты. Соль, сахар, жиры надо ограничивать. В качестве способа кулинарной обработки продуктов лучше выбрать приготовление на пару, тушение, запекание. Особенно важно ограничивать потребление соли – не более 5 грамм в день;
- беречь себя от психоэмоциональных перегрузок и избегать стрессогенных ситуаций;
- соблюдать баланс труда и отдыха, уделять сну достаточное количество часов – не менее 7-8 – для полноценного восстановления организма;
- отказаться от вредных привычек, от курения и от злоупотребления алкоголем;
- регулярно проходить обследование у врачей. Гражданам от 18 до 39 лет следует проходить диспансеризацию раз в три года, а людям старше 40 лет – каждый год.