*Шаги к ЗОЖ*

4 шага к здоровью

В Минздраве России назвали четыре признака настоящего сторонника здорового образа жизни (ЗОЖ). Соблюдать их несложно, но именно они помогут избежать серьезных заболеваний.

Главный эксперт страны по профилактической медицине, руководитель Национального медицинского исследовательского центра кардиологии, главный внештатный специалист Минздрава РФ по профилактической медицине, профессор Сергей Бойцов заявил: «Если человек имеет такой набор положительных качеств, то вероятность смерти от болезней системы кровообращения или общей смертности у него в течение трех лет снижается на 50% в сравнении с теми людьми, у которых нет этих признаков».

**Шаг 1: Полезные 400 граммов**

В соответствии с международными рекомендациями, следует съедать не менее 400 г овощей и фруктов в день за исключением картошки. Они обеспечивают нас витаминами и другими полезными веществами. Благодаря большому содержанию пищевых волокон улучшают пищеварение и таким образом помогают поддерживать нормальный вес. Овощи должны быть на тарелке при каждом приеме пищи, – советуют диетологи, причем чем меньше они обработаны – проварены, запечены, зажарены – тем лучше.

*Проверьте свой индекс массы тела*

Нормальный индекс массы тела (ИМТ) – один из важнейших критериев здоровья и предпосылок для долголетия. Чтобы вычислить ИМТ, свой рост в метрах возводим в квадрат. Затем массу тела в килограммах делим на полученную цифру. Число, которое входит в промежуток 18,5–24,9, является идеальным показателем как для женщин, так и для мужчин. Если показатель ИМТ составляет 25 и больше, то надо срочно худеть.

**Шаг 2: Золотая формула**

– Нужно заниматься умеренной и высокой физической активностью, например, ходьбой в интенсивном темпе, не менее 30 минут в день, – советует профессор Бойцов.

Согласно последним международным рекомендациям, для здоровья сердца и сосудов требуется не менее 150 минут умеренных физических нагрузок в неделю, или по 30 минут 5 дней в неделю.

*Определите безопасную интенсивность нагрузок*

Для этого используйте «золотую формулу» расчета оптимального пульса – 220 минус свой возраст. Полученную цифру умножаем на 65% – это пульс при умеренной нагрузке. Если умножим на 80%, то получим данные при интенсивной нагрузке. Когда показатель выше таких значений, нагрузка чрезмерна и неблагоприятна для сосудов и сердца.

**Шаг 3: Тянет на солененькое**

Эксперты рекомендуют употреблять не более 5 граммов соли в сутки, при этом нормы для каждого человека различаются в зависимости от состояния здоровья и имеющихся диагнозов. Так, людям с абсолютно здоровым сердцем и сосудами потребление соли не ограничивается. Однако, если вы давно не измеряли давление и не сдавали анализы, не обольщайтесь – здоровых людей старше 35 лет немного. Тем, кто постоянно досаливает готовые блюда и обожает копчености, следует измерять АД не реже 1 раза в полгода.

Потребление соли следует ограничить людям, у кого уже есть проблемы с давлением. При предгипертензии, то есть когда цифры давления составляют 135–139 мм рт. ст. и 85–89 мм рт. ст., надо строго соблюдать рекомендацию ВОЗ – не более 5 г соли в сутки. Речь идет об общем количестве соли в блюдах, съеденных за день.

При диагнозе артериальная гипертензия, или гипертония и показателях давления 140/90 мм рт. ст. и выше, специалисты настоятельно советуют сократить количество соли до 3 г в сутки. Это значительно сокращает риск сердечно-сосудистых катастроф. Максимально снизить потребление соли вплоть до полного отказа необходимо пациентам с тяжелой сердечной недостаточностью, отеками и одышкой.

**Шаг 4: Не курить**

По разным данным курение сокращает жизнь на 8–15 лет. Исследования доказали, что любители табака умирают рано из-за инфарктов, инсультов и рака.

**А что с алкоголем?**

Сегодня вопрос – насколько снижается смертность при ограничении алкоголя – еще только исследуется, поэтому данный фактор в правила ЗОЖ пока не включили.

Международные нормы безопасности озвучила министр здравоохранения РФ Вероника Скворцова: «Известно, что в микродозах алкоголь может очищать мелкие сосуды и за счет этого способствовать профилактике атеросклероза, то есть закупоривания сосудов холестериновыми бляшками». Речь идет о количестве не более 90 мл чистого спирта в неделю, а это 150 мл водки или 4,5 бокала сухого вина в неделю (1 стандартный бокал содержит 150 мл). Врачи предупреждают – очень вредно выпивать всю норму за один раз.

**В копилку ЗОЖ**

Эти моменты также являются признаками здорового образа жизни и повышают шансы на активное долголетие.

*Правильный сон*.

Высыпаться, то есть спать в среднем 7–9 часов, важно не только для бодрости, но и для здоровья всего организма – считают эксперты Европейского общества исследователей сна. Убедительно доказано, что недосып провоцирует развитие многих болезней, ускоряет старение организма и сокращает жизнь.

*Ограничение сахара.*

Согласно современным рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, взрослому человеку следует съедать в сутки не более 25 г сахара, что соответствует 6 чайным ложкам. В это количество входит сахар во всех продуктах и напитках. Впрочем, эксперты советуют снижать и это количество, заменяя сахар натуральными аналогами. Из них самым полезным считается растение стевия и продукты из него.

*Снижение стрессов.*

Самый простой и полезный способ борьбы со стрессом – прогулка перед сном быстрым шагом, в течение 40–60 минут. Такая легкая физическая нагрузка помогает быстрее утилизировать гормоны стресса, улучшает тонус сосудов и укрепляет сердечно-сосудистую систему.