

12 правил активного долголетия

ГБУЗ «Городская поликлиника №2»

И в пожилом возрасте жизнь может быть полноценной, насыщенной, то есть практически такой же активной, как и в предыдущие годы.

Жить долго, оставаясь здоровым и активным, – посильная задача. Да, и начать путь к долголетию никогда не поздно. Достаточно сказать несколько «да» и «нет».

Нет – переработанным пищевым продуктам

Обилие переработанных продуктов – одно из самых вредных изменений в диете современного человека. В процессе производства такая пища насыщается лишней солью, сахаром и жирами. В то время как витамины и клетчатка – разрушаются. Результат такой диеты – распространение эпидемий сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, рака и диабета.

Нет – курению

Ученые считают курение неотвратимой причиной смерти. По некоторым оценкам, пристрастие к табаку лишает человека как минимум десяти лет жизни. Если вы все еще курите – бросайте как можно скорее. Отказ от этой вредной привычки заметен сразу: в первую очередь, приходит в норму давление и улучшается кровообращение. Кроме того, родные и близкие, наконец, перестанут быть пассивными курильщиками по вашей вине.

Нет – дивану

Последствия сидячего образа жизни трудно излечить даже фанатичной работой в спортивном зале. Поэтому чаще вставайте и больше двигайтесь в течение дня. Не забывайте о том, что полчаса движения в день – необходимый минимум для взрослого человека.

Нет – злости

Гнев – не самый лучший способ выразить свое негодование. Он не только портит отношения с окружающими, но и подрывает здоровье. При сильном стрессе выделяется гормон стресса кортизол. Он негативно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы, обмен веществ и иммунитет.

Нет – недосыпу

Качество сна значительно влияет на продолжительность жизни. У регулярно недосыпающих людей риск преждевременной смерти намного выше. Зато полноценный здоровый сон защищает от стресса, депрессии и болезней сердца.

Нет – «плохой генетике»

Специалисты считают, что продолжительность жизни только на одну треть зависит от наследственных факторов – например, предрасположенности к диабету или болезням сердца. Гораздо большее влияние на здоровье оказывает образ жизни: употребление спиртного, неправильное питание и недостаток движения.



Да – овощам и фруктам

Ежедневно употребляя овощи и фрукты, вы обеспечиваете организм веществами, замедляющими старение: витаминами и антиоксидантами. Даже обычная капуста, свекла и яблоки не только продлеваются жизнь, но и помогают поддерживать здоровую массу тела, а также уменьшают долю насыщенных жиров и сахара в рационе.

Да – другим удовольствиям

Борьба со старением – это не отказ от удовольствий. Многие лакомства в разумных количествах: икра, жирная рыба, фрукты и горький шоколад – источник естественных природных антиоксидантов, способствующих продлению жизни. Еще одно полезное удовольствие – это регулярный защищенный секс. Близость с любимым человеком вызывает полезные для

здоровья положительные эмоции и может стать профилактикой заболеваний половой сферы.

Да – движению

Физическая активность сохраняет здоровье надолго. Для активной и продолжительной жизни вам пригодятся упражнения на выносливость, гибкость и координацию движений.

Да – релаксации

Умение расслабляться и бороться со стрессами – необходимое условие для продления жизни. Занимайтесь дыхательной гимнастикой, больше гуляйте и ищите лишний повод посмеяться. Положительные эмоции и душевное равновесие позволяют жить дольше и здоровее.

Да – хорошему сну

Создайте себе идеальные условия для сна: задерните шторы и проветрите спальню. Включите запись шума морских волн, воспользуйтесь берушами и маской для сна. От просмотра свежих новостей не должно отвлекать ничего – особенно свечение монитора.

Да – профилактике

Любую болезнь легче и дешевле предотвратить, чем потом лечить. Вы можете пройти обследование в рамках диспансеризации в поликлиниках по месту жительства. Следуйте рекомендациям специалистов – и результаты вас приятно удивят.