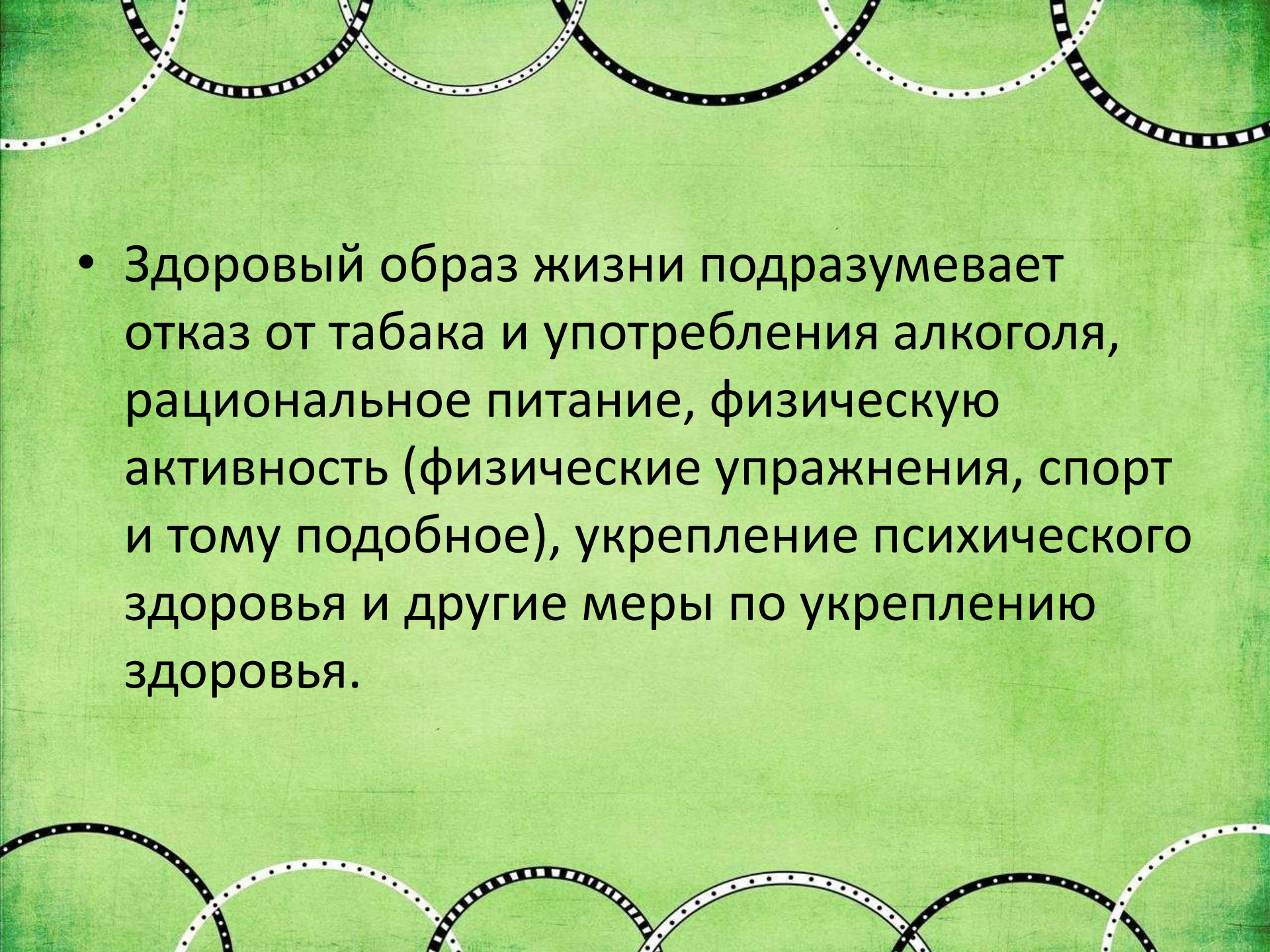


# **Здоровый образ ЖИЗНИ**

# Что такое ЗОЖ?



Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путём контроля над поведенческими факторами риска.

- 
- Здоровый образ жизни подразумевает отказ от табака и употребления алкоголя, рациональное питание, физическую активность (физические упражнения, спорт и тому подобное), укрепление психического здоровья и другие меры по укреплению здоровья.



- Понятие "**Здоровый образ жизни**" появилось совсем недавно, в 70-е годы прошлого века. Интерес к этой теме связан с существенным увеличением продолжительности жизни, изменением среды обитания и самого человека.

- Современный человек стал меньше двигаться, потреблять большее количество пищи, подвергаться постоянным стрессам и иметь больше свободного времени. Количество заболеваний, предрасположенность к которым передаётся по наследству, с каждым годом выявляется всё больше и больше.





- Начать здоровый образ жизни просто: даже маленькие шаги в этом направлении дают определённые результаты. Главное — это начать предпринимать конкретные действия, а результат не заставит себя долго ждать. Известно, что если бы все люди на планете вели здоровый образ жизни, то средняя продолжительность жизни человека увеличилась бы до 100 лет.

# Витамины

- Витамины - вещества органической природы, поступающие извне или синтезирующиеся в организме, участвуют в построении ферментов и гормонов, которые в свою очередь, исполняют роль регуляторов различных биохимических процессов.
- Важно не только включение в рацион пищи богатой витаминами, но и ее сбалансированный характер. Вкратце рассмотрим основные группы витаминов и содержащие их в продукты.
- **Витамин А** – важен для зрения, нормального состояния кожи и волос. Наиболее богаты им печень и рыбий жир.
- **Витамины группы В** – участвуют в энергетическом обмене. Содержатся в зерновых, крупах, мясе, дрожжах.

- **Витамин С** – совместно с витаминами А и Е предотвращают появление свободных радикалов. Он важен для соединительных тканей и усвоения железа. Больше всего богаты витамином С свежие овощи и фрукты.
- **Витамин D** – может вырабатываться в организме человека самостоятельно, из холестерина в коже, под воздействием ультрафиолета.
- Регулирует обмен фосфора и кальция. Богат данным витамином яичный желток, сливки, сливочное масло.







- **Витамин Е** – снижает риск тромбозов, важен для хорошего состояния кожи и развития мышц. Содержится в растительных маслах, шпинате, свекле, капусте.
- **Витамин К** – способен в небольшом количестве образовываться в кишечнике, при помощи микроорганизмов. Важный компонент свертывающей системы, защищает печень и предстательную железу от рака. Наиболее богаты им свежие зеленые овощи, капуста, яйца.
- **Витамин Р** – антиоксидант, также защищает кровеносные сосуды от повреждений. Основной источник – ярко окрашенные овощи и фрукты, вино, зеленый чай.

Чтобы быть здоровым, нужно выполнять правила личной гигиены и режим дня, правильно питаться и заниматься спортом, отказаться от вредных привычек.



# Памятка

- Вставай всегда в одно и тоже время!
- Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!
- Утром и вечером тщательно чисти зубы!
- Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимаясь спортом!
- Совершай длительные прогулки!
- Одевайся по погоде!
- Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашнего задания!
- По возможности ходите в спортивные секции.

Спасибо за внимание!

