

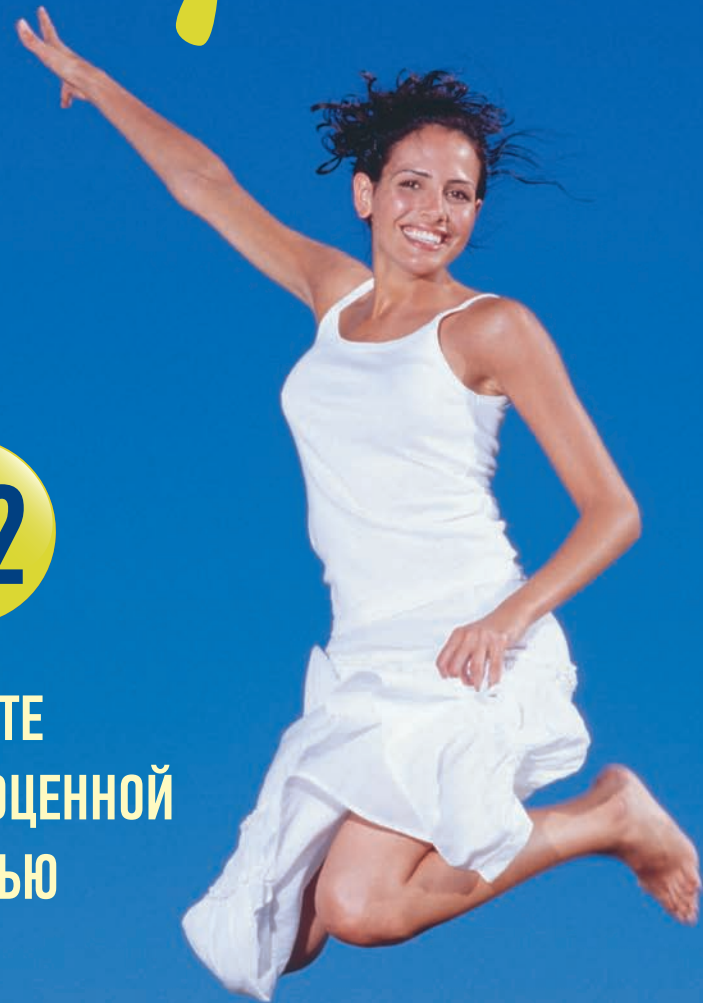
Здоровье



Урок **2**

ЖИВИТЕ
ПОЛНОЦЕННОЙ
ЖИЗНЬЮ

Здоровье



ЗНАЧЕНИЕ СБАЛАНСИРОВАННОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

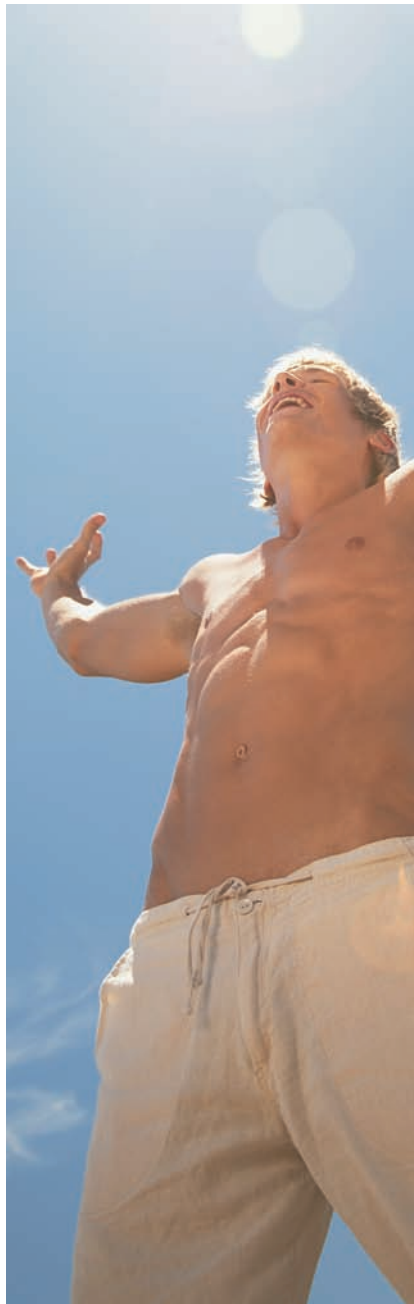
Мы наконец начинаем весьма ясно осознавать, что здоровье — это драгоценный дар, который нужно беречь. Действительно, воспринимая поток информации и рекламу относительно здоровья, человек начинает поглощать различные средства для «улучшения здоровья» и уделять время различным видам активности, в результате чего здоровье иногда оборачивается стрессом!

Однако забота о здоровье не должна быть дорогостоящей или поглощающей все наше время. Для большинства людей разумный, сбалансированный образ жизни вполне достижим, если они будут придерживаться нескольких очень простых принципов. Хотя исключения и бывают, большинство людей вполне могут жить полноценной жизнью.

ЭТОТ ПРОСТОЙ ПЛАН РАБОТАЕТ!

Жить полноценной жизнью — это значит придерживаться гармоничного образа жизни, который способствует здоровью и благополучию. В программе **НОВЫЙ СТАРТ** представлены принципы здорового образа жизни, которые улучшат вашу жизнь и жизнь вашей семьи. Оцените свой сегодняшний образ жизни и начните применять эти принципы на практике.

- **Питание**
- **Физические упражнения**
- **Вода**
- **Солнечный свет**
- **Воздержание**
- **Воздух**
- **Отдых**
- **Вера**



ПИТАНИЕ

Что такое правильное питание? Этой теме посвящаем два урока: первый — питанию в целом, а второй — контролю за собственным весом. Вы убедитесь, насколько эта тема важна. Пища, которую мы употребляем, состоит из белков, углеводов, жиров, воды, клетчатки, витаминов и минералов. Это те питательные вещества, которые необходимы для нашего здоровья.

Белки, состоящие из аминокислот, жизненно необходимы для роста и восстановления клеток организма. Если наше питание основано на большом разнообразии продуктов, то несложно получить необходимое количество белка. Например, средний житель Австралии и Новой Зеландии, скорее всего, получает больше белков, чем ему необходимо.

Углеводы обеспечивают наш организм энергией, необходимой для жизнедеятельности. Существует две группы углеводов: простые (сахар) и сложные (крахмал). Поскольку простые углеводы легко усваиваются организмом и являются относительно быстрым источником энергии, люди склонны употреблять обогащенные сахаром продукты, когда им необходим заряд энергии. Но продукты с высоким содержанием сахара обычно бедны другими необходимыми питательными веществами и потому не являются самым лучшим источником получения жизненно необходимой энергии. Продукты, богатые сложными углеводами, такие, как цельные зерновые, бобовые, овощи и фрукты, обеспечивают организм энергией на более длительный период времени. Поэтому 60% пищи, которую мы употребляем, — это пища, состоящая из сложных углеводов.



Жир также является источником энергии, содержащим почти вдвое больше килоджоулей, чем такое же количество белков, и более чем вдвое больше энергии, содержащейся в углеводах. Однако употреблять жиры для получения энергии не самая лучшая идея, потому что очень легко получить избыток жиров, которые откладываются в жировых слоях организма, что приводит к избыточной массе тела. Пища, насыщенная жирами — основная причина развития сердечных заболеваний, инсульта, высокого кровяного давления и определенных видов рака. Рекомендуется, чтобы жиры составляли не более 25% нашего ежедневного пищевого рациона, тогда как у многих доля жиров составляет 40%. Хорошо, если большая часть употребляемой нами пищи состоит из сложных углеводов, но мы должны быть очень внимательны, дополняя наш рацион жирами в виде подсолнечного и сливочного масла или сметаны. Продукты с высоким содержанием жиров, такие, как мороженое, сыр, жирное мясо, жаренные во фритюре продукты, лучше употреблять редко или вообще исключить из рациона.

Вода, клетчатка, витамины и минералы являются жизненно необходимыми компонентами метаболизма в организме. Вода жизненно важна для нашего организма, поскольку мы состоим на 70% из воды! Подробнее об этом будет сказано ниже. Клетчатка способствует нормальному функционированию кишечника и выведе-

дению ненужного из организма. Клетчатка также способствует снижению уровня холестерина. Различные виды клетчатки содержатся во всех фруктах, в зерновых, орехах, бобовых и овощах. Клетчатка не содержится в продуктах животного происхождения. Разнообразные витамины и минералы, в которых нуждается наш организм, мы получаем из свежих фруктов, овощей и цельных зерновых. Витамин D вырабатывается в организме благодаря воздействию солнечного света на кожу. Некоторые витамины, например как витамины А и D, содержатся в продуктах животного происхождения. Диета, включающая широкое разнообразие продуктов, обеспечивает наш организм необходимым количеством витаминов и минералов, поэтому витаминные добавки можно употреблять только при дефиците витаминов, являющемся результатом слабого здоровья или заболевания.

Итак, правильное питание — это употребление разнообразной натуральной пищи в умеренном количестве для поддержания нормального веса.



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Поскольку нашему обществу свойствен малоактивный образ жизни, каждому из нас очень важно спланировать комплекс физических упражнений, а не просто полагаться на ежедневную нагрузку, которая не всегда способна восполнить физические потребности нашего организма.

Хорошо продуманный комплекс физических упражнений

- укрепляет сердце и легкие
- развивает и укрепляет мышцы
- повышает гибкость суставов и упругость мышц
- развивает хорошую осанку
- поддерживает в норме вес тела
- способствует замедлению процесса старения
- повышает выносливость и предупреждает усталость

Более подробную информацию относительно этого важного принципа здорового образа жизни вы найдете в Уроке 5.

ВОДА

Наш организм примерно на 70% состоит из воды. Чистая вода является эликсиром жизни. Ежедневно мы должны выпивать достаточно жидкости для того, чтобы поддерживать этот баланс. Человек должен выпивать 6—8 стаканов воды в день и даже больше при жаркой погоде.

Жажда является недостаточным показателем потребности организ-

ма в жидкости, потому что, часто наш организм уже на пути к обезвоживанию, прежде чем мы выпьем воды. Хорошая привычка — постоянно держать бутылку с водой на столе, в холодильнике или в любом другом месте, где мы проводим большую часть времени, чтобы можно было без проблем и вовремя выпить необходимое количество жидкости. Вода — самая полезная жидкость для употребления. Любая другая жидкость в действительности является просто заменителем, поскольку организм должен отделить «добавки», прежде чем начнет усваивать жидкость.

Вода необходима не только для внутренних потребностей организма, но и для регулярного очищения нашего тела и окружающей обстановки. Вода — это самый ценный продукт потребления в нашей жизни. Из-за проблем загрязнения окружающей среды сегодня качество воды и охрана водных ресурсов занимают важное место в исследованиях разных ученых.

СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ

Взрослым людям необходимо проводить в среднем около 15 минут на солнце, чтобы получить необходимое количество витамина D, при этом достаточно воздействия только на лицо, а детям для этого нужно еще меньше времени. Например, для большинства жителей Австралии и Новой Зеландии содержание витамина D в организме не является проблемой.

Однако находиться слишком долго на солнце бывает даже опасно — находясь под прямым воздействием ультрафиолетовых лучей, обгореть можно всего за 12 минут. Австралия лидирует в мире по заболеваемости раком кожи в значительной степени по причине любви ее жителей к солнцу, песчаным пляжам, серфингу и золотистому оттенку кожи. Уменьшение озонового слоя и другие атмосферные изменения еще больше говорят о необходимости защиты от солнца. Рекомендуется носить шляпы и солнцезащитную одежду. Длительное нахождение на солнце приводит к преждевременному старению кожи и увеличивает риск развития рака кожи.

ВОЗДЕРЖАНИЕ

Очень часто это понятие неправильно трактуется, но это самое подходящее слово, которое наиболее точно выражает идею сбалансированной жизни. Воздержание в действительности означает избегать употребления, удерживать себя, отказываться от всего вредного и умеренно употреблять полезное. Даже с такими полезными вещами, как солнечный свет или пища, можно переборщить.

Некоторые говорят, что они любят все делать в меру, но, например, употребление токсических для организма веществ, таких, как алкоголь или наркотики, может быть опасным. Даже употребление их в умеренном количестве может привести к несчастному случаю,

к заболеванию, к зависимости. Воздержание не докучает, но является основой «хорошей жизни», когда «хорошему» дается следующее определение: здоровье и благополучие.

ВОЗДУХ

Глубокое дыхание, которое также может быть частью программы аэробных упражнений, улучшает работу легких. Клетки организма нуждаются в кислороде и глюкозе — их основном питании. Кислородом легкие обеспечиваются благодаря сложной дыхательной системе, которая функционирует практически незаметно для нас. Мы воспринимаем дыхание как нечто должное, до тех пор пока не возникают дыхательные проблемы, такие, как астма, бронхит или более серьезные проблемы — эмфизема или рак легких.



Многие организации, заинтересованные в защите окружающей среды, обращают внимание на проблему переносимых по воздуху загрязнителей и ратуют за контроль, чтобы добиться чистоты воздуха. Однако на данный момент курение является, возможно, одной из наиболее серьезных форм загрязнения, что касается наших легких. В Австралии и Новой Зеландии почти 25 000 смертей в год рассматриваются как следствие курения.

ОТДЫХ

Отдых, релаксация и сон жизненно важны для нашего здоровья. При все более ускоряющемся темпе жизни очень важно ежедневно выделять некоторое время для отдыха, чтобы снять физическое и нервное напряжение и вернуть состояние равновесия. Существует много книг и других источников, предлагающих различные упражнения для релаксации.

Релаксация (не обязательно спорт) является жизненно важной частью отдыха. Выезд на природу или прогулка по пустынному берегу океана могут освежить наши силы и помочь справиться с жизненными проблемами. Шекспир говорил о «сне, который распутывает запутанный клубок забот» ... «бальзаме для больной души». Взрослому человеку необходимо от семи до девяти часов хорошего сна в день, чтобы «перезарядить батарейки» и быть способным справляться с жизненными стрессами.

Причиной того, что люди не получают хорошего здорового сна, могут быть разные факторы:

- Беспокойный сон из-за шума, шумящих детей и т. д.
- Возбужденность из-за чрезмерного употребления кофе, чая, колы или других наркотических возбуждающих средств.
- Поверхностный сон, часто вызываемый лекарствами, может привести к отсутствию глубокого, восстанавливающего сна, в котором, как показали исследования, мы так нуждаемся для восстановления сил.
- Обилие неразрешенных жизненных проблем.

ВЕРА

Наличие цели и чувство принадлежности важны для жизни. Особенно это важно, когда люди оказываются в сложных жизненных обстоятельствах, перед лицом серьезного заболевания или, возможно, даже смерти. Тогда ценности жизни приобретают новое значение.

Вера в силу, которая находится вне нас, и вера в тех, кто находится рядом с нами, также являются жизненно важными факторами, обуславливающими хорошее здоровье. Золотое правило «любить ближних, как самого себя» является основой чувства собственного достоинства и самоуважения.

Жизнь сложна, но если вы возьмете на вооружение все восемь принципов здоровья, предлагаемых **НОВЫМ СТАРТОМ**, вы будете жить полноценной жизнью.