Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



С возрастом происходят изменения в теле, здоровье, привычках, вкусах и конечно ритме жизни. Все это в дальнейшем влияет на образ жизни. Основы здорового образа жизни – это отказ от вредных привычек, рациональный режим дня с достаточным отдыхом, сбалансированное и умеренное питание, систематические и умеренные нагрузки, создание позитивного эмоционального фона.

Питание должно быть умеренным (небольшими порциями, несколько раз в день), но сбалансированным по составу, с обязательным включением в рацион свежих фруктов, овощей, зелени, рыбы. При таком питании нет перегрузки организма, клетки быстрее обновляются и человек становится менее восприимчивым к заболеваниям. Меню должно соответствовать возрасту. Людям старше сорока лет особенно полезен бета-каротин, который обладает иммуностимулирующим и защитным действием. Он содержится в моркови, петрушке, оранжевых фруктах. После пятидесяти лет необходимы кальцийсодержащие продукты: творог, сыр, рыба, кунжутные семечки.

Также нужно как можно больше двигаться. В процессе движения усиливается выработка гормонов, которых недостаточно в пожилом возрасте. Физическая активность поддерживает хорошее кровообращение во всем организме, уменьшает потери костной массы и приводит даже к некоторому ее росту. Например, ходьба повышает плотность костей позвоночника и бедра. Гимнастика, особенно на свежем воздухе, ежедневная ходьба, водные процедуры укрепляют здоровье и продлевают жизнь.

Не менее важен полноценный сон, достаточный по продолжительности и обязательно в хорошо проветренной комнате, так как обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей зависят также и от температуры окружающей среды.

Несомненна важность в зрелом возрасте интеллектуальной и творческой активности. Активная мыслительная деятельность не только замедляет процесс возрастного ухудшения умственных способностей, но и активизирует работу системы

кровообращения и обмен веществ, а творчество наполняет жизнь положительными эмоциями. Если Вы хотите получить несколько дополнительных лет активной жизни, ищите увлечение по душе. Важно делать постепенные шаги, чтобы реализовать свои не использованные ранее способности и внутренние ресурсы.

Все это делает жизнь спокойной, светлой и радостной и помогает быть счастливым. Надо всегда помнить: здоровый образ жизни не имеет возрастных ограничений и приносит ощутимую пользу в любом периоде жизни! Изменить свой образ жизни под силу каждому и это несомненно окажет положительное влияние на здоровье и улучшит качество жизни в золотом возрасте.