

Zdravie a zdravý životný štýl

Zdravie je normálny stav organizmu charakterizovaný neprítomnosťou žiadnej choroby. Zdravie je taký psychický a fyzický stav organizmu, pri ktorom všetky jeho funkcie fungujú optimálne. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie je zdravie definované ako "stav kompletnej fyzickej, duševnej a sociálnej pohody". Stav organizmu sa s časom mení, neustále je ovplyvňovaný vonkajším i vnútorným prostredím.

Zdravý životný štýl je téma, o ktorej sa veľa hovorí - čo si však pod ňou predstaviť? Jednotlivé návody ako "dodržiavať zdravý životný štýl" sa rôznia, ale snád' všetky majú jedno spoločné - snažia sa nájsť recept, ako byť zdravý a cítiť sa príjemne a fit.

Životný štýl je faktor, ktorý najviac ovplyvňuje naše zdravie až z 80 percent! Iba tých zvyšných 20 percent je dané všetkými ostatnými vplyvmi - predovšetkým dedičnosťou a zdravotnou starostlivosťou.

Hlavné zásady zdravého životného štýlu

pestrá a vyvážená strava

vhodný výber cvičenia

vyvarovanie sa fajčenia, užívania škodlivých látok aj pitia alkoholu

kvalitný spánok

optimizmus a dobrá nálada

vyhýbanie sa stresu a pravidelný odpočinok

Neexistuje jediný správny návod na dodržiavanie zdravého životného štýlu, potreby a možnosti každého jednotlivca sú odlišné. Zdravý životný štýl je preto potrebný posudzovať najmä so zreteľom na fyzický i psychický stav, vek, pohlavie a zdravotný stav človeka.

Vyvážená strava

Dôležitá je kvalitná, pestrá a vyvážená strava, ktorá umožňuje udržať optimálny zdravotný stav a mať dostatok energie na svoju prácu a povinnosti.

Strava nám musí dodávať potrebnú energiu a živiny bez toho, aby viedla k prebytkom niektorých zložiek potravy. Zdravá strava a jej vyváženosť však nepredstavuje drastické diéty, ani žiadny extrémny stravovací režim. Myslite na to, že každý jedinec má individuálne potreby.

Ako na vyváženú zdravú stravu?

Spestrite si stravu - vyberajte si čo najviac druhov potravín, ale žiadnou z nich sa neprejedajte. S jedlom sa neponáhľajte - jedzte pomaly a dobre žujte.

Doprajte si ovocie a zeleninu - snažte sa, aby základom vášho jedálnička bola zelenina v čo najrozmanitejších úpravách. Pripravte si pestré zeleninové šaláty a polievky. Jedzte veľa ovocia - najlepšie v surovom stave.

Zaraďte do jedálneho lístka bravčové, hovädzie, teľacie mäso (chudé) ale aj ľahšie stráviteľné hydinové, morčacie a ryby.

Jedzte mliečne výrobky - denne by ste mali mať príjem 3 porcií - sú zdrojom kvalitných bielkovín a vápnika, jogurty navyše pomáhajú tráviť laktózu a mliečne výrobky sú dôležité nielen pre deti, ale aj pre dospelých.

Obmedzte tuky živočíšneho pôvodu - snažte sa pri varení, aj pre studenú kuchyňu používať rastlinný tuk. Ale nenechajte sa mýliť - aj keď mlieko je zaradené medzi živočíšne produkty, práve mliečny tuk - a teda aj maslo, sú svojím zložením priamo predurčené k dobrému a ľahkému vstrebávaniu, takže sa nebojte zaradiť do svojej stravy mliečny tuk (aj maslo).

Uprednostnite celozrnnú múku - dávajte prednosť potravinám obsahujúcim celozrnnú múku (chlieb, cestoviny). Celozrnná múka má väčšiu výživovú hodnotu než bežne používaná múka pšeničná.

Nezabúdajte na tekutiny - denne by sme mali vypiť 2 až 3 litre. Ideálna je kvalitná stolová voda, nesladené minerálky, ovocné a bylinkové čaje.

Vyhnite sa alkoholu.

Varte zdravo - používajte jednoduché spôsoby tepelnej prípravy potravín, ktoré si vyžadujú málo tuku (pečenie v rúre, príprava na rošte, varenie v pare a vo vode, pečenie v alobale).

Cvičenie

Fyzická aktivita zvyšuje energetický výdaj a vďaka nej sa spevňujú svaly a tvarujú sa telesné kontúry.

Šport nám formuje postavu a pomáha v boji proti stále sa rozširujúcej civilizačnej chorobe, akou je obezita. Vhodné cvičenie odstráni psychické napätie, zlepši sa nám vďaka nej nálada a dobije energia.

Odpočinok

Odpočinok by mal byť posilňujúci a dostatočne dlhý. Každý by mal pravidelne "dobiť batérie" - zastaviť sa, zmeniť tempo. Urobte si čas na prechádzku v prírode, alebo len na "leňošenie" doma s knižkou, alebo pri dobrej hudbe, či v divadle. Vaše telo vám dobitú energiu vráti v dobe veľkého pracovného vypätia a stresu.

Nemenej dôležitý je pravidelný spánok. Organizmus si pri spánku dopĺňa spotrebovanú energiu, vylučuje škodlivé látky a pripravuje sa na ďalšiu aktivitu. Zdravý dospelý by mal spať minimálne 7 až 8 hodín denne.

Za dodržiavanie zásad zdravého životného štýlu sa vám vaše telo odmení nielen zdravím, ale aj dobrým pocitom.

Vďaka pohybu a vyváženej strave si udržíte primeranú hmotnosť, normálny krvný tlak aj nízku hladinu cholesterolu v krvi. Ďalej získate dobrú telesnú kondíciu a výkonnosť a budete sa cítiť menej unavení. Dosiahnete sviežeho a zdravého vzhľadu, dobrej psychickej pohody i vyššej odolnosti voči chorobám.