МИНИСТЕРСТВО НА МЛАДЕЖТА И СПОРТА

НАЦИОНАЛНО СДРУЖЕНИЕ МГ МЛАДЕЖКИ ГЛАС

Наръчник за здравословен начин на живот

СТЪПКА НАПРЕД ЗА ЗДРАВЕТО

WWW.MG2007.BG

1. Що е психично здраве /ПЗ/ и благополучие?

Световната здравна организация дефинира психичното здраве като състояние на пълно физическо, психическо и социално благополучие, а не просто липса на заболяване.
Здравият човек осъзнава собствения си потенциал, може да се справи с нормалните стресови ситуации в живота, работи продуктивно и ползотворно и е в състояние да допринесе за своята общност. В забързаното ежедневие, много хора страдащи от големи количества стрес, тревожност, депресия, фобии, не си дават сметка за това колко разстройващи в личен, семеен и професионален план могат да бъдат тези състояния, ако навреме не им се обърне внимание.

- ### Защо семейството е най-важното нещо?

То е онова място, където човек се чувства в безопасност и може да се презареди за предстоящите или вече случващите се трудности в живота му.
Семейството дава опората и силата, но съща така и мотивацията за преборването на всички неприятности.

Ползи:
- уют
- смисъл на живота
- кръговратът на семейството /децата/
- вечна обич
- традиции
- подкрепа

Методи за подобряване на ПЗ:

- психотерапия
- арт терапия
- медикаментозна терапия
- медитация
- физически упражнения

„Приятел е този, който знае песента на сърцето ти и може да ти я запее дори, когато си я забравил."
-D. Бари

Ползи:
- по-малко стрес и по-добро настроение
- повече самоувереност
- подкрепа в трудни моменти
- честна гледна точка
- полезни за любовния живот
- по-дълъг живот

- ### Сексуално здраве

Според съвременните проучвания, честотата на заболелите от полово-предавани болести е нараснала значително, предвид драстичния спад в сексуалната култура на сексуално активните хора и преимуществото на промискуитетното поведение в обществото.
Често последното става причина за разпространение на венерически болести в затворено "общество", каквото например е семейната среда.
Полово активните младежи се изследват много рядко за най-често предаваните микроорганизми, които всъщност могат да бъдат много опасни както за тях, така и за техните полови партньори.
Затова е много важна профилактиката, контрацепция, навременната диагностика, лечение и здравна култура.

2. Храна - как да се храним здравословно

Хранителната пирамида е оптималният модел за правилно хранене, който има голямо влияние върху здравословния начин на живот. Хранителни пирамиди обрисуват препоръчваното количество храна в дневния хранителен прием.

- **Хранителна пирамида за тийнейджъри,** за които правилното хранене има значение за соматичното, физическото и психическото им развитие. Съвременното бързо темпо на живот, претоварената учебна програма, вредните хранителни модели в рекламите и младежките списания имат негативно влияние върху функционирането и развитието на младия организъм.

Ще повече, че лошите хранителни навици от този период могат да доведат до здравословни рискове за целия по-нататъшен живот. Тийнейджърите трябва да открият равновесието между храненето и активните забавления. Движението само в училище на уроците по физическо възпитание не е достатъчно.

Времето пред компютъра е хубаво да бъде заместено от 60 минутно движение.

- **Здравни съвети за тази възраст:**

- избягвайте заведенията за бързо хранене - до веднъж седмично
- плодове вместо чипс - богат източник на витамини, минерали и баластни вещества
- зеленчуци за здраве - основен източник на витамини и минерали, по 5 порции дневно
- мляко и млечни произведения- богат източник на калций за изграждането на костите
- зърно в чинията - прием на пълнозърнести хлебни изделия
- вода вместо газирани напитки - по-малко калории и изкуствени оцветители.

Вода

"Ти не си необходима за живота - ти си самият живот". Екзюпери

Водата влиза в основния състав на клетката, използва се от мозъка да синтезира хормони и невротрансмитери, участва в храносмилането, действа като смазка за ставите и кожата и др. Важен е балансираният прием на вода нито повече, нито по-малко!
Прием на течности – 30 мл за всеки кг телесно тегло /пр.50кг=1.5л/ден/

Системно не приемане на вода води до:

- главоболие
- мускулни крампи
- замаяност
- раздразнителност
- запек
- суха кожа и бръчки

Лесни съвети за правилен прием на вода:

- носете вода в чантата
- дръжте чаша вода на бюрото си
- дръжте вода в колата си
- заменете една от напитките през деня /кафе, сок/ с чаша вода
- сменете една от храните в чинията си /хляб, месо/ с пресен плод или зеленчук
- при спорт използвайте всяка пауза за глътка вода
- при консумация на алкохол, винаги поръчвайте и вода

Въглехидрати: ваш приятел или враг?

Те са от съществено значение за функционирането на мускулната система, мозъкът и централната нервна система, играят важна роля в регулацията на хормоните на глада. Приети те се превръщат в глюкоза, а след това се горят за енергия или се складират под формата на гликоген в мускулите и черния дроб.

Мазнини-органични съединения,

част от групата на липидите.

Основни роли в организма:
- източник на енергия
- участват в структурата на различни части на клетката
- градивен материал за производството на хормони, невротрансмитери и др.
- отношение към терморегулацията в организма
- спомагат за усвояването на витамините A, D, E, K.

Белтъчини – градивната единица на живата материя

Белтъчините са изключително важни хранителни вещества, необходими на организма.
Те са нужни не само за възстановяването на мускулите и за правилния растеж на косата, но също така отговарят и за други жизненоважни функции в организма.
Според Центъра за контрол и превенция на заболяванията жените над 19-годишна възраст се нуждаят от 46 г. протеин дневно, докато мъжете след 19-тата си годишнина – от 56 г.
Храни богати на белтъчини са: яйца, извара, риба тон, тиквени семки и др.

Месо - защо е толкова полезно?

Месото е източник на протеини, важни елементи участващи в редица жизненоважни функции на организма. Месото е чудесен източник и на важни минерали, особено желязо и цинк, мастни киселини и други активни микро- и макроелементи. Желязото е химичен елемент, който е сред основните компоненти отговарящи за пренасянето и усвояването на кислород от клетките, и за регенерацията на тъканите. Голяма част от този минерал се включват в процесите по изграждането на хемоглобина. Желязото има основна роля в транспортирането на кислород до всички органи и тъкани, осигурявайки дишането им. Цинкът е елемент, който участва във формирането на клетъчния метаболизъм, а това е от съществено значение за имунитета.

Месото съдържа витамините А и D, мастноразтворими витамини, които се съхраняват в черния дроб и мастните тъкани и не се разграждат във вода.
Мастноразтворимите витамини се обработват от храносмилателната система и се усвояват с мазнините. Мастноразтворимите витамини са важни и участват в процеси като клетъчната регенерация, регулацията на веществата, абсорбация на други микро- и макроелементи, кръвосъсирването, ензимната обмяна и много др.

Пилешко месо

Пилешкото месо е сред най-предпочитаните меса, тъй като изключително вкусно, то е и много полезно. Пилешкото месо е източник на протеини (до 25 гр./ 100 гр.). **Пилешкото е богато на минералите цинк, фосфор, калий и особено магнезий.**
Известно е, че магнезият участва в повече от 300 ензимни реакции, които протичат ежедневно в организма ни. Неслучайно магнезият е един от базовите минерали участващи в производството на енергия. Той подобно на навигатор, насочва нервни импулси, за да активира мускулната работа.

Пилешкото е сравнително леко месо (120- 150 kcla/ 100 гр.), но засища добре, тъй като е изключително хранителен продукт.

Пилешкото месо е и сред най- подходящите за диетични режими меса. Предпочитано е от много спортисти, тъй като е едновременно леко месо, нискокалорично, но и много полезно.

Свинско месо

Свинското месо се характеризира със солидно съдържание на протеин и мазнини.
По тази причина е и високо калорично (297 kcal/ 100 гр). Около 50 % от общата маса на суровото свинско месо представлява вода, а мазнините - (варират от 20 до 25 гр./100 гр).

Свинското месо съдържа редица биоактивни съединения, като креатин, таурин и глутатион, които могат да бъдат от голяма полза за здравето. Подобно на другите видове червени меса, свинското месо се състои главно от наситени и ненаситени мазнини, които присъстват в приблизително равни количества.
Основният хранителен компонент на свинското месо са протеините, това го прави полезен за растежа и поддържането на мускулите.

Заешко месо

Заешкото месо е медалист по отношение съдържанието на протеини (от 23 до 29 гр. /100 гр.). Заешкото месо е сред най-леките и нискокалорични меса, отличава със съдържанието на някои **витамини от В групата - В1, В2, В4, В6, В9.**

Витамините от група В са композиция от осем водоразтворими витамина, чието наличие в организма има съществено значение. *Витамините от група В са важни за метаболитните и ензимните процеси, работата на сърдечно- съдовата, нервната и отделителната система. В заешкото месо изобилстват минералите желязо, калций и фосфор, за сметка на мазнините, които са в изключително оскъдно количество.* По тази причина заешкото месо е сред най- предпочитаните меса в диетични режими.

Телешко месо

Телешкото месо е сред най-полезните червени меса поради своето питателно съдържание, което включва витамини от В групата, селен, цинк, желязо, протеини (до 28 гр.) и други. Особено ценно е съдържанието на селен. **Селенът е основен минерал за организма**, неговото участие се свързва с изграждането на важни ензими, които са свързани с антиоксидантната защита на организма срещу вредното действие на свободните радикали.

Селенът има базисна роля за множество функции в организма благодарение на мощните му антиоксидантни качества. Селенът е активен срещу оксидативния стрес, освен това наличието му защитава организма от проявата на сърдечно-съдови заболявания и рак.
Телешкото месо е едно от най-питателните храни и съдържа всички необходими есенциални аминокиселини, изграждане на мускулната маса и добре подхранва костите.

Плодове и зеленчуци - какво е добре да знаем за тях?

Плодовете и зеленчуците съдържат важни вещества, като витамини, минерални соли, вода, влакнини, органични киселини, лесно усвоими въглехидрати и други. Всяка една диета съдържа основно тези продукти. Богати на биологично активни вещества. Това са тези вещества известни под наименованието антиоксиданти. Те оказват благотворно влияние на всеки един човешки организъм. Употребата на плодове и зеленчуци помага за правилната обмяна на веществата, както и за доброто смилане и усвояване на други хранителни вещества.

Благодарение на консумацията на зеленчуци, се отделя два пъти повече стомашен сок и се повишава усвояемоста на белтъчините от организма. Плодовете и зеленчуците не съдържат мазнини. В тях има тартронова киселина, която затруднява и дори забавя превръщането на въглехидратите в мазнини, като по този начин успешно предпазва организма от затлъстяване.
Храна силно богата на калиеви и магнезиеви соли.
Лесна ориентация за вида и ползите от този тип храни е техният цвят.

Зеленчуците, които подлежат на термична обработка по-дълго време, ще загубят хранителните си вещества. **Морковите ще дадат повече витамин А**, когато са леко запечени, а витамин С ще се загуби при готвенето. Прекалено дългото съхранени също ще унищожи хранителните вещества. Колкото са по-прясно откъснати, толкова по-добре.

За някои диети се забранява консумацията на някои плодове и зеленчуци, това са **динята**, заради съдържанието на захар, **авокадото** - заради мазнините, дори и **морковите -** заради високото съдържание на въглехидрати.

Основни грешки при храненето

„Ние сме това, което ядем".-Хипократ

Повечето от нашите болести са от неправилно хранене.

Основните грешки са:

- хронично преяждане /излишните килограми се увеличават, кръвното и холестерола се повишават/. Човек не трябва да яде до усещането за „пълен стомах", трябва да има от 3 до 5 хранения на ден без да губи чувството за лекота в организма.
- хранене според възрастта - с възрастта трябва да се промени обема и калориите в храната.

До 25 години тялото расте и е подложено на емоционално и физическо натоварване и метаболизмът е бърз, то след 50 години той се забавя и тогава не се нуждае от много калории и големи порции храна.

Младите хора, ако нямат излишно тегло, трябва да ядат богата на белтъчини храна /месо, риба, сирене, яйца, бобови храни/, а хората над 50 години трябва да се насочат към зеленчуци, плодове, зърнени храни.
На всеки 10 години, метаболизмът се забавя до 7% в човешкото тяло и затова с напредване на възрастта трябва да е по-малко храната и повече движението.

- прекомерна консумация на мазнини

Средно трябва да се консумира 50-80 гр. мазнини на ден, но повечето хора приемат по 100-140 гр. Това натоварва черния дроб и панкреаса, увеличава теглото и води до заболявания.

- злоупотреба със захар

Свикнали сме да пием кафе и чай със захар, да ядем колбаси, шоколад и бонбони, а физиологичните нужди на човека са от 1 кубче рафинирана захар дневно.
Според учените през последните 100 години хората са започнали да консумират 200 пъти повече захар. Така претоварваме панкреаса, отделящ инсулин за преработката на захар, която се доставя до всяка клетка под формата на глюкоза, но рано или късно, клетката спира да реагира на инсулин, появява се инсулинова резистентност, а след това и диабет 2 тип.
Захарта може да е заменена от мед, плодове. Най-добрият вариант е фурми вместо захар.

- прекомерно окисляване на тялото

Всички заболявания от метаболитните нарушения произтичат от разпространението на окислителните процеси в организма. Продуктите, които водят до окисляване са кисели сливи, подсладен лимонов сок, гроздов сок със захар, плодове, сладка със захар, ечемичена каша, нишесте и черен хляб. Количеството на тези продукти в менюто трябва да бъде доста малко, а някои трябва да бъдат напълно изоставени. А продуктите, които алкализират тялото преди всичко - това са плодове и зеленчуци, както и натурални прясно изцедени сокове без захар.
Сутрин, пийте няколко чаши вода, а след това яжте салата от пресни зеленчуци плюс няколко лъжици овесена каша. За вечеря - супа с пиле и печени зеленчуци или винегрет. Вечерята не трябва да бъде по-късно от 2 часа преди лягане.

Няколко пъти седмично можете да приготвяте постно месо, птици и риба, но трябва да се наблегне на различни плодови салати и салати от пресни, варени или печени зеленчуци. **Не забравяйте за извара и яйцата.**
За поддържа нормалното си тегло човек трябва средно да консумира 1200-1300 килокалории на ден, но хората обикновено консумират много повече - до 2000 килокалории.

Най-много калории се изгарят при бързо бягане, плуване, каране на ски и колоездене.

Е-тата в храните:

Съкращението „Е“ в комбинация с три или четирицифрен номер на опаковките на храните за маркиране на добавените вещества, които се добавят, за да удължат срока им на годност, да подобрят цвета и вкуса на продукта.

Аспартам – изкуствен подсладител, предизвикващ затлъстяване и метаболитен синдром /диабет/.
Възприема се като безопасна алтернатива на захарта, но е заблуда. Въздейства негативно върху естественото производство на хормони в тялото, отключващо апетит и желание за сладки храни. Прекомерна консумация на храни съдържащи аспартам носи риск за:

- здравето на мозъка;
- хиперактивност;
- агресивно поведение;
- отслабване на паметта и концентрацията;
- алергия;
- главоболие и мигрена;
- безсъние, силна умора, замаяност и др.

Натриев глутамат - той придава неустоимия вкус на много от продуктите и ни кара да се пристрастим към тях.
Има свойството на наркотиците да въздейства на рецепторите.
Носи риск от:
- увреждане на ретината;
- Паркинсон и Алцхаймер;
- главоболие, гадене, повръщане;
- трайни последствия на плода при бременни жени.

Съдържа се във всички колбаси, кренвирши, чипсове, сухари, готови супи, консерви, бира и др.!

3. Движение и спорт – извор на здраве, сила и добро настроение

„ Здрав дух в здраво тяло“!

- физически упражнения: те влияят на продукцията на различни хормони, някои от които са отговорни за настроението.

ПОЛЗИ:

- Бавно бягане – то укрепва сърдечно-съдовата система и сърдечния мускул.
- Спортуването благоприятства функцията на жлезите.
- Превантивна мярка срещу диабет 2 тип.
- Повишава се имунната система.
- Поема се до 25% повече кислород в организма.
- Подобрява се паметта и концентрацията.
- Медитация и йога-тренира вниманието и съзнанието, за да се постигне психически ясно, емоционално спокойно и стабилно състояние.

Препоръки:

- измиване на ръцете със сапун и вода
- старателно измиване на храната преди консумация
- почистване на повърхностите у дома и на работното място
- използване на антибактериален гел и маски за лице, използване на ръкавици на места с много хора
- да не се споделят дрехи от какъвто и да е вид
- да не се споделят предмети за индивидуална употреба, като четки за зъби, козметика и др.

4. Хигиена - препоръки за добри хигиенни навици

Когато няма хигиена, могат да бъдат причинени различни негативни реакции и заболявания както за хората, така и за домашните любимци, животните и растенията.
Грижата за околната среда е отговорност на всеки и хигиената също. Липсата на почистващи навици представлява много сериозен проблем за човечеството, защото се увеличават инфекциите, вирусите и различни заболявания от човек на човек.

5. Дневен режим, ролята на съня

Според британските експерти то е:

06:45 – най-доброто време за събуждане, след седем часа сън
07:00 - най-доброто време за сутрешно бягане
07:30 - закуска, 30 мин. след събуждане
09:45 - оптимално време за напрегната работа
10:45 - време малко да починем, ако е началото на седмицата
12:15 - обед, той трябва да бъде четири часа след закуската
15:30 - леко похапване
18:00 - умерена вечеря
18:30 - спорт във фитнеса
22:10 – сън.

Най-доброто време за сън е между **21:00-03:00 ч.** Умът и съзнанието си почиват най-добре между **21:00 и 23:00 ч.**

Сънят е динамичен период за тялото и мозъка, по време на който протичат многобройни възстановителни биохимични процеси, свързани с нервната, ендокринната, имунната, мускуло-скелетната и храносмилателна система. Нивата на хормона мелатонин се повишават по естествен път и това подобрява имунната ни система и ни предпазва от инфекции, затова сме по-предразположени към настинки, ако не се наспиваме.

Последствията от нарушаването на съня засягат нервната система и мускулите.

6. Златни правила за здравословен начин на живот:

- балансирано хранене
- движение
- качествен сън
- разумни избори
- добра информираност
- живот без стрес
- дисциплинираност и постоянство.

Здравословният начин на живот е решение, което не е тъждествено на лишение диета и задължение. То е осъзнат и избран начин да живеем дните си, наслаждавайки се на начина, по който го правим и на факта, че се грижим за себе си по най-добрия възможен за нас начин.

Изготвил: Гергана Атанасова

Източници:

1. "Хигиена, хранене и професионални болести" - проф. Попов 2020
2. "Хигиена на храненето"- В. Несторова 2014
3. "Промоция на здравето"- М. Стойчева 1999
4. Снимки от Freepik и Unsplash
5. www.puls.bg
6. www.fitbg.net
7. www.zdrave.to

mg2007.bg

/mladezhkiglas

/mladezhkiglas

/MG2007

/mgfamily.bg

/mg2007bg

/mladezhki-glas

Наръчникът за здравословен начин на живот е изработен от
Национално Сдружение “Младежки Глас”
по проект “Стъпка напред ЗА здравето” по
Национална програма за изпълнение на младежките дейности
по чл.10а от Закона за хазарта за 2021 г., Направление 3,
тема „Насърчаване на здравословен начин на живот”
финансиран от Министерство на младежта и спорта.
Договор № 25-00-29/22.03.2021 г.
за проект № НПИМД-Н3-Т4-001/2021.