*План.*

*1. Введение.*

*Здоровье – большая человеческая ценность.*

*2. Основная часть.*

 *2.1. О своем здоровье необходимо заботиться.*

*2.2. Азбука профилактики.*

*2.3. Рациональное питание – еще одна из мер профилактики многих заболеваний.*

*3. Заключение.*

*1. Введение.*

*Здоровье – большая человеческая ценность.*

Что может быть важнее и прекраснее здоровья? Оно помо­гает каждому из нас осознать свои огромные физические и ду­ховные возможности, позволяет воспринимать окружающий мир во всем его многообразии, открывает перед человеком широкие перспективы в труде, отдыхе, общественных делах. Не будет преувеличением сказать, что здоровье — залог счас­тливой и радостной жизни.

Естественно, возникает вопрос: «А что такое здоровье?» Многие люди думают, что оно означает отсутствие болезней. Таково наиболее распространенное, обыденное представле­ние. Но им нельзя ограничиться, если подходить к понятию здоровья с широких научных позиций — социальных, эконо­мических, медицинских, психологических.

Дело в том, что здоровье — категория не только инди­видуальная, но и социальная. Без него не может нормально функционировать и каждый конкретный человек, и общество в целом. Существует много различных определений понятия «здоровье». Современные гигиенисты считают его «состоянием полного социального, психического благополучия, когда все функции организма уравновешены с окружающей средой — природной и соци­альной». Но, пожалуй, наиболее точное определение дано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Согласно ему, здоровье — это «состояние полного физического, ду­ховного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов».

В представлении большинства людей здоровье связано с ощущением радости жизни, активной деятельностью в труде и быту. Именно поэтому к нему относятся как к самой большой ценности. Здоровый человек отличается гармоническим вза­имодействием всех систем организма, относительно легким приспособлением к меняющимся условиям внешней среды, большой сопротивляемостью к разнообразным раздражите­лям.

*2. Основная часть.*

*2.1. О своем здоровье необходимо заботиться.*

Итак, здоровье дается нам как великое благо. Но как его со­хранить на долгие годы? Возможно ли это? Лучшие умы чело­вечества уже очень давно задумывались над этими вопросами. И многие их рекомендации актуальны и поныне. Например, отец медицины, древнегреческий врач Гиппократ, утверждал, что люди, желающие быть здоровыми, должны закалять свой организм холодом, заниматься гимнастикой. О пользе зака­ливания и систематических физических упражнений писал также выдающийся врач Востока Авиценна и многие другие знаменитые люди далекого прошлого.

Говоря о здоровье, следует помнить, что оно не является раз и навсегда данным даром природы. Для того чтобы иметь его, надо в первую очередь сохранять нормальное функциони­рование всего организма, причем с раннего возраста. Ученые доказали, что фундамент здоровья закладывается еще до рож­дения человека, а также в период младенчества и детства. Об этом особенно важно знать родителям, задача которых настро­ить детей на здоровый образ жизни.

Человек смолоду должен понимать роль и значение здо­ровья в своей жизни. В этом случае его легче будет уберечь от вредных привычек, научить правилам гигиены, привить навыки рационального режима дня, приобщить к спорту. Со временем ребенок сам, без напоминаний взрослых, будет стре­миться жить разумно и правильно, постепенно тренируя свой организм к возможным будущим перегрузкам.

А их, как известно, более чем достаточно. К примеру, в про­фессиональной сфере. Человечество вступило в такой период развития, когда эффективность работы определяется прежде всего умением управлять сложными машинами и технологи­ческими процессами, творчески мыслить и действовать, уме­ло использовать бурно растущий поток информации. Ныне работоспособность и социальную активность специалиста определяет не только уровень образования, но и здоровья. А относимся мы к нему порой беспечно, словно следуя поговор­ке: «Что имеем — не храним, потерявши плачем».

 Кроме того, на человека отрицательно действуют небла­гоприятные факторы внешней среды: загрязненные воздух, почва, реки, а также шум городов, концентрация большого ко­личества людей на небольших площадях. Добавим к этому по­вышенный темп и нарушенный естественный ритм жизни, вы­ражающийся в регулярном для многих смещении дня и ночи, злоупотреблении алкоголем и табаком, переедании, вредных пищевых добавках, малой подвижности на производстве и в быту. Все это, безусловно, подрывает приспособительные воз­можности организма.

Негативным факторам внешней среды, всевозможным пе­регрузкам можно противопоставить здоровый образ жизни, то есть такие формы и способы жизнедеятельности, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья. Про­филактика заболеваний, которой и раньше уделяли серьезное внимание, в настоящее время является стратегическим направлением здраво­охранения. И как тут не вспомнить великого русского хирурга Н.И. Пирогова, который еще в XIX веке писал, что будущее принадлежит медицине предупредительной.

Понятно, что люди, имеющие острую или хроническую па­тологию, прежде всего нуждаются в квалифицированной меди­цинской помощи. А как быть тем, кто «практически здоров», но периодически на что-нибудь жалуется? Например, на переутом­ление, бессонницу, стрессы. Во время визита к врачу выясняет­ся, что причина их недомоганий — в отсутствии рационального режима труда и отдыха, нежелании заниматься физической культурой, затяжных ночных бдениях у телевизора.

Что посоветовать таким пациентам? Давайте обратимся к творчеству известного хирурга и пропагандиста здорового образа жизни академика Н.М. Амосова. Вот что, в частности, он писал в своей книге «Раздумья о здоровье»: «Современная цивилизация предлагает человеку для здоровья и долгой жиз­ни гораздо больше возможностей, чем ограничений. Нужно уметь ими пользоваться: отвергать излишки пищи и тепла, восполнять недостатки физических нагрузок и гасить чрез­мерные раздражители, всякого рода стрессы… В этом и есть суть метода ограничений и нагрузок. Взамен можно получить здоровье, возможность полноценно жить и трудиться. Разве этого мало?»

Эти строки обращены ко всем нам, каждому человеку в отдельности, независимо от его возраста и профессии. Смысл их в том, что мы сами должны заботиться о собственном здо­ровье. А для этого нужно всего лишь преодолеть свою лень и инертность, поверить в резервы организма, настроиться на оп­тимистический лад. И, конечно, взять «на вооружение» такие испытанные естественные факторы, как закаливание, физи­ческие упражнения, рациональное питание. Все это — лучшая профилактика многих заболеваний.

*2.2. Азбука профилактики.*

Каждому человеку совершенно необходимо с ранних лет овладеть навыками личной гигиены. Речь идет о таких эле­ментарных вещах, как уход за кожей, волосами, полостью рта. Это важно не только с точки зрения профилактики различных заболеваний. Личная гигиена определяет уровень санитарной культуры, которая, в свою очередь, является неотъемлемой частью общей культуры человека, ведущего здоровый образ жизни.

Среди основных требований личной гигиены — чистота кожи, органа, выполняющего ряд сложных физиологических функций. Кожа защищает нас от вредных факторов внешней среды: механических, термических, химических, а также от проникновения микробов. Кроме того, она участвует в газооб­мене организма: поглощает кислород (около 1 % всего вдыхае­мого через легкие) и выделяет углекислоту (около 3%).

Велика роль кожи в тепловой регуляции. На ее долю прихо­дится примерно 87% из общего количества тепла, отдаваемого организмом. При повышении температуры воздуха сосуды кожи расширяются, увеличиваются приток крови, отдача организмом тепла и потоотделение. При низкой температуре воздуха сосуды кожи сужаются, уменьшаются приток крови и теплоотдача.

Кожа тесно связана с центральной нервной системой, дру­гими системами и органами. Ее нередко называют зеркалом организма, поскольку она отражает его внутреннее состояние. Доказано, например, что такие внешние раздражители кожи, как солнце, воздух, вода путем сложных рефлексов положи­тельно действуют на центральную нервную систему, обмен веществ и другие функции организма.

С учетом всего сказанного трудно переоценить значение постоянного ухода за кожей. Он необходим еще и потому, что на ее поверхности скапливаются отторгнувшиеся чешуйки поверхностного слоя — эпидермиса. А это — благоприятная питательная среда для микробов. Чешуйки, кожный жир и пыль, смешиваясь, превращаются в грязь, которая затрудняет нормальную работу сальных и потовых желез, препятствует выделению пота и кожного жира. Грязь вызывает раздраже­ние кожного покрова, нередко служит источником различных гнойничковых заболеваний.

При воздействии на кожу холодного воздуха или воды наступает реакция в виде сокращения сосудов, распространя­ющаяся и на слизистые оболочки. Их сосуды сначала сокра­щаются, а затем расширяются, при этом может происходить выделение жидкости и слизи в виде насморка или кашля. Если холодный воздух или вода будут действовать постепенно, то сосуды к ним привыкнут. В этом и заключается сущность закаливания, в результате которого ткани становятся более устойчивыми к воздействию холода.

Закаливание и чистота — основные элементы ухода за кожей. Благодаря воде и мылу открываются поры сальных и потовых желез, смываются микробы. Кожа очищается, улучшается кожное дыхание. Во время мытья кожу следует растирать и слегка массировать, что улуч­шает ее кровоснабжение и местный обмен веществ.

Среди гигиенических и закаливающих водных процедур следует отметить контрастный душ и индифферентные ван­ны. Контрастный (чередование кратковременного холодного и горячего) душ тонизирует мышечную систему, повышает сосу­дистый тонус, снимает чувство усталости. Легкой освежающей и тонизирующей процедурой являются индифферентные ванны (температура воды — 35-36°С) продолжительностью 10-15 ми­нут. Они также снимают возбуждение и успокаивают.

Постоянного внимания требуют как открытые участки кожи (лицо, руки, уши, шея), так и те места тела, где застаивается пот: стопы, подмышечные впадины, область про­межности. Особенно необходим за ними уход в теплое время года, когда усиливается потливость.

Нельзя забывать мыть руки перед едой. Грязь с них может по­пасть на пищевые продукты, посуду, а через них в организм. Чем чище руки, тем меньше опасность заразиться инфекци­онными заболеваниями. И еще одно напоминание: необходимо системати­чески стричь ногти. Установлено, что под ними находится 95% всех микробов, обнаруженных на руках.

Для сохранения свежести, здорового цвета кожи лица, предупреждения морщин важны не только вода, мыло, раз­личные кремы, но и рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, регулярные занятия физкультурой и спортом. Кожа лица очень чувствительна к воздействию вне­шних факторов: солнца, ветра, холода. Однако ее вид, цвет и нормальное функционирование в значительной степени зависят и от того, например, как работает желудочно-кишеч­ный тракт.

Кстати, если у человека есть проблемы со здоровьем, то это отражается и на состоянии волос. На голове человека их около 100 000. Для того чтобы они были красивыми и здоровыми, за ними следует ухаживать. Умеренно горячая вода и легкий массаж головы при втирании мыльной пены усиливают кровообращение, улучшают местный обмен веществ и питание волос.

Особое место в личной гигиене занимает правильный уход за полостью рта. Больные зубы могут стать причиной многих заболеваний. Чтобы сохранить их здоровыми, надо соблюдать ряд профилактических требований: рационально питаться, регулярно посещать стоматолога, полоскать рот после еды и, конечно, чистить утром и вечером. Движения щеткой при этом должны быть вертикально-поступательными (сверху вниз).

Иногда при чистке зубов или откусывании какого-либо пищевого продукта твердой консистенции отмечаются следы крови из десен. Чаще всего это связано с нехваткой витамина С, особенно в весенний период. Если прием этого витамина не устраняет кровоточивости десен, необходимо обратиться к врачу-пародонтологу. Хорошей профилактикой заболевания десен служит легкий пальцевый массаж.

Состояние зубов, десен, слизистой оболочки полости рта очень важно для нормального процесса питания, профилак­тики желудочно-кишечных и других заболеваний. Здоровые, правильной формы зубы украшают человека, делают привле­кательной его улыбку. Не следует ждать, когда они заболят или начнет образовываться кариес. Лучше не менее двух раз в год обращаться к стоматологу. Профилактика заболеваний зубов, десен, слизистой оболочки полости рта — залог здоровья и долголетия.

 Элементарные гигиенические правила требуют и повсед­невного ухода за ногами. Неопрятность нередко приводит к за­болеванию стоп — эпидермофитии, причина которого — пере­дача от больного человека к здоровому патогенного грибка. Он может находиться на полу спортивных раздевалок, душевых, бань и других общественных помещений. Возможна передача эпидермофитии при пользовании чужой обувью, чужими полотенцами. При первых признаках заболевания — зуде и жжении между пальцами ног, шелушении кожи, появлении небольших пузырей, мокнущих эрозий, трещин следует, не откладывая, обратиться к врачу—дерматологу.

Необходимые гигиенические требования предъявляются также к выбору обуви. Она должна не только защищать ноги от внешних механических повреждений (ушибов, ударов), неровностей почвы, холода, влаги, грязи, пыли, но и обес­печивать полную свободу движений стопы при ходьбе. Ее выбирают в строгом соответствии с размером стопы. Обувь должна быть мягкой и легкой, чтобы не нарушалось нормаль­ное кровообращение в ногах, а также соответствовать климату и времени года.

Определенным требованиям должно отвечать и нательное белье: быть мягким, хорошо пропускать воздух, поглощать и отдавать влагу, легко стираться. Наилучшими гигиеническими качествами обладает белье из натуральных волокон: хлопка, льна, шерсти, шелка.

Немаловажное значение имеет также выбор верхней одеж­ды. Зимой, например, она должна не только предохранять тело от воздействия низких температур, но и способствовать теплообмену, то есть быть достаточно воздухопроницаемой. Целесообразно отдавать предпочтение одежде из шерстяных тканей. А летом рекомендуется носить одежду из легких хлоп­чатобумажных тканей светлых тонов, поскольку они отража­ют солнечные лучи.

 Значение личной гигиены для каждого человека огромно. Ежедневное выполне­ние ее простых и доступных требований, будь то уход за кожей или полостью рта — азбука профилактики многих заболева­ний. Навыки личной гигиены, ставшие полезной привычкой с раннего возраста, помогут на долгие годы сохранить здоровье и работоспособность.

*2.3. Рациональное питание – еще одна из мер профилактики многих заболеваний.*

Питание играет огромную роль в нашей жизни. Оно обес­печивает рост и формирование всех органов и систем организ­ма, дает нам энергию, участвует в обмене веществ. Правильно сбалансированное, или рациональное, питание позволяет на долгие годы сохранить здоровье и работоспособность.

Что же такое рациональное питание? Согласно гигиеничес­ким требованиям, оно должно быть:

* оптимальным в количественном отношении, то есть со­ответствовать энергетическим затратам организма;
* полноценным в качественном отношении, то есть содер­жать все необходимые вещества — белки, жиры, угле­воды, витамины, минеральные элементы — в наиболее благоприятных пропорциях;
* разнообразным, содержать продукты как животного, так и растительного происхождения;
* регулярным, то есть каждый человек должен ежедневно соблюдать режим приема пищи;
* отвечать элементарным санитарным правилам, касаю­щимся хранения, обработки и приготовления продук­тов.

Учеными давно установлено, что пища — источник энер­гии как в движении, так и в покое. Другими словами, энергия расходуется и при активном сокращении мышц, и во время сна. Расход энергии связан с образованием тепла, без которого наш организм не может сохранять постоянную температуру, необходимую для жизнедеятельности клеток.

Энергозатраты организма так же, как энергетическая цен­ность пищи, выражаются в килокалориях (ккал). Калорий­ность суточного пищевого рациона человека зависит от ха­рактера его работы, величины и интенсивности нагрузок. Она должна соответствовать суточному расходу энергии. В том случае, если человек тратит энергии больше, чем получает ее с пищей, организм истощается. А это способствует возникно­вению различных заболеваний. Отрицательно сказывается на здоровье и переедание, когда калорийность пищи значительно превышает расход энергии. Такой путь ведет к накоплению в организме жиров.

Анализ характера питания людей с избыточной массой тела показал, что они употребляют с пищей белков, жиров, углево­дов в 1,5-2 раза больше нормы. Ясно, что ни к чему хорошему это не приводит. Полнота нарушает деятельность всех органов и прежде всего сердечно-сосудистой системы. У тучных лю­дей сердце покрывается своеобразным жировым панцирем, что затрудняет сократительную функцию миокарда. На этом фоне зачастую рано развивается его дистрофия, а также ате­росклероз коронарных сосудов.

Ожирение, названное болезнью века, нередко сопровождает­ся повышенным артериальным давлением, нарушениями функ­ций органов дыхания, печени, желудочно-кишечного тракта. По мнению специалистов, борьбу с ним нужно вести по двум на­правлениям: уменьшать потребление пищи, особенно жирной и сладкой, и активно заниматься физкультурой и спортом.

Диетологи считают питание рациональным, если соотно­шение белков, жиров, углеводов в суточном рационе равно 1:1:4. Установлено, что один грамм белков при сгорании его в организме выделяет 4 килокалории энергии, один грамм углеводов — тоже 4 килокалории, а один грамм жиров — 9 килокалорий.

Согласно научно разработанным нормам, человек умс­твенного труда, например, должен потреблять в сутки 100 граммов белков, 100 граммов жиров и 400 граммов углеводов. Исходя из этих рекомендаций, можно подсчитать ежедневную калорийность пищи, которая составит примерно 3000 килока­лорий. При легком физическом труде эта цифра возрастает до 3500 килокалорий. А тем, кто занимается тяжелым физичес­ким трудом, скажем, шахтерам, нужно 4500-5000 килокало­рий.

Остановимся теперь на качественной стороне питания. Оно считается полноценным, если потребляемые нами различные продукты содержат необходимые для нормального функци­онирования организма белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, а также воду. Важнейшее место среди перечисленных элементов питания принадлежит белкам, которые идут на строительство клеток и тканей, участвуют в образовании ферментов, гормонов, способствуют усвоению других пищевых веществ.

Белки называют еще носителями жизни. В их состав вхо­дят аминокислоты, которых нет ни в жирах, ни в углеводах. Наиболее полезны белки животного происхождения, содержа­щиеся в мясе, рыбе, молоке, яйцах, а также растительные бел­ки, которые имеются в картофеле, рисе, гречневой и овсяной крупе, горохе, фасоли, сое.

В состав пищевых белков входят около 20 аминокислот, причем восемь из них являются незаменимыми, то есть не образуются в организме. Наиболее дефицитные аминокисло­ты — тринитофан, лизин, метионин — содержатся преиму­щественно в продуктах животного происхождения. Поэтому необходимо обеспечивать сбалансированность аминокислот­ного состава поступающей в организм пищи.

Главным энергетическим материалом являются жиры, которые по калорийности в два с лишним раза превосходят белки и углеводы. Однако для того, чтобы жиры освободили в организме энергию, необходимо достаточное количество угле­водов и кислорода. Жиры входят в состав клеток, принимают участие в обмене веществ, улучшают вкус пищи и повышают чувство сытости. Наиболее полезные из них содержатся в молоке, сливочном масле, сметане, сыре, яичном желтке, рыбьем жире.

Известно, что жиры способны откладываться «в запас». В этом случае они используются организмом в качестве энерге­тического материала при истощении или в период тяжелых заболеваний. Однако излишки жировых отложений в подкож­ной клетчатке, сальниках, печени и в других органах способс­твуют ожирению, которое в первую очередь неблагоприятно сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы.

Важную роль в обменных процессах играют полиненасы­щенные жирные кислоты, которые содержатся в нерафиниро­ванных растительных маслах — подсолнечном, кукурузном, оливковом. Они препятствуют развитию атеросклероза, поло­жительно влияют на нервную систему, кожу.

Углеводы, как и жиры, являются энергетическим материалом. Они необходимы для нормальной деятельности центральной нервной системы, сердца, печени. Больше всего углеводов содержится в сахаре, хлебе, картофеле, других ово­щах, а также во фруктах и ягодах. Следует помнить, что при избыточном углеводном питании часть из них превращается в организме в жиры, что может в дальнейшем привести к избы­точному весу и ожирению.

В зависимости от строения углеводы подразделяются на моносахариды (глюкоза, фруктоза), дисахариды (сахароза, лактоза) и полисахариды (крахмал, гликоген, клетчатка). Мо­носахариды обладают выраженным сладким вкусом и быстро усваиваются. Из дисахаридов основное значение имеет саха­роза, которая при гидролизе распадается на глюкозу и фрук­тозу. Сахароза содержится главным образом в тростниковом и свекловичном сахаре.

Из полисахаридов основное пищевое значение имеет крах­мал, содержащийся, в частности, в зерновых продуктах. В ор­ганизме он превращается в глюкозу. Гликоген используется в качестве энергетического материала для питания работающих мышц и органов. Клетчатка овощей и фруктов стимулирует перистальтику кишечника, способствует выведению из орга­низма холестерина.

Активное участие в обмене веществ принимают витами­ны, которые необходимы человеку для усвоения пищи, роста и восстановления клеток и тканей. Большинство из них не син­тезируется в организме, и получаем мы их с продуктами рас­тительного и животного происхождения. При их недостатке развивается гиповитаминоз, характеризующийся ухудшением самочувствия, быстрой утомляемостью, ослаблением защит­ных сил организма и другими негативными факторами.

Все витамины делятся на две группы: жирорастворимые и водорастворимые. К первой относятся витамины A, D, Е, К. Все остальные — водорастворимые, среди них, например, витамин С, витамины группы В.

Многообразные функции выполняют в организме поступа­ющие с пищей минеральные соли кальция, фосфора, железа, калия, натрия и других химических элементов. Они участвуют в синтезе белков, работе желез внутренней секреции, регу­лируют обмен веществ. С ростом физических нагрузок пот­ребность организма в минеральных веществах (прежде всего в калии и натрии) увеличивается, поэтому их содержание в рационе питания необходимо повысить на 20-25 процентов.

При сбалансированном питании наш организм достаточно обеспечивается солями, за исключением поваренной соли,которую мы обычно сами добавляем в различные блюда. При этом нельзя забывать, что избыточное ее потребление (более 6 граммов в сутки) способствует развитию таких заболеваний, как подагра, атеросклероз, гипертония.

По мнению специалистов, следует также ограничивать потребление сахара и мучных изделий. Сахар — поставщик чрезмерного количества углеводов и калорий. На поступление его в больших объемах организм реагирует выбросом в кровь в повышенном количестве инсулина. Неумеренное потребле­ние сахара может способствовать развитию диабета, атерос­клероза, ожирения. Что касается мучных изделий, то избыток их в рационе приводит к появлению лишнего веса со всеми вытекающими отсюда последствиями.

К пищевым веществам относится и вода, без которой, как известно, жизнь невозможна. У взрослого человека она составляет 60-65 процентов общего веса. В водной среде про­текают различные биохимические реакции и обмен веществ. Вода помогает выводить из организма токсины, избыток со­лей, снижает концентрацию выделяемых с мочой веществ, что уменьшает опасность образования камней в почках. Она поступает в организм в виде питьевой воды, чая, кофе, первых блюд. Суточная потребность в ней взрослого человека — 2-2,5 литра. В жару эта цифра, естественно, возрастает.

В соответствии с гигиеническими требованиями вода должна быть безвредной по химическому составу и безопас­ной в эпидемиологическом отношении. Самая безопасная вода — кипяченая. Кипятить ее надо в течение 5-7 минут, а хранить не более 1-2 суток.

Пища должна быть разнообразной — таково одно из требований гигиены. Ценнейшими продуктами являются молоко, молочно-кислые продукты (простокваша, кефир, творог, сыр, сливочное масло), яйца, мясо и мясопродукты, рыба и продукты моря, овощи и фрукты. Все они обязательно должны быть в рационе питания каждого человека.

Теперь несколько слов о культуре питания. Под ней подра­зумевается не только умение держать вилку или нож, но и чис­тый, красиво сервированный стол, спокойная обстановка во время еды и, конечно, режим. Совершенно необходимо прини­мать пищу в одни и те же часы, 3-4 раза в день. Распределение суточного рациона должно быть примерно следующим: 30% всей пищи — завтрак, 40% — обед и 30% — ужин.

Еще одно важное правило: необходимо есть не спеша, тща­тельно пережевывая пищу. В таком случае она лучше усваива­ется. Кроме того, принимать ее нецелесообразно раньше, чем через два часа после предыдущей еды: при коротких интерва­лах она не успевает полностью перевариться.

Итак, рациональное питание — один из факторов здорово­го образа жизни. А правильно ли мы питаемся? Учитываем ли научные рекомендации в этой области? К сожалению, далеко не всегда. Не случайно поэтому так актуальна проблема из­быточного веса и ожирения. Замечено, что люди, страдающие этими недугами, как правило, отдают предпочтение сладкой и жирной пище, широко распространенным ныне продуктам быстрого приготовления — гамбургерам, хот-догам и другим.

Поэтому каждому стоит задуматься о том, что если он хочет сохранить свои здоровье и молодость на долгие годы, то ему необходимо пересмотреть некоторые аспекты в своем образе жизни и стараться правильно, сбалансировано питаться, тогда пища, являясь источником необходимых организму белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, будет только благотворно влиять на наше здоровье, а не приводить к развитию многих заболеваний.

*3. Заключение.*

Здоровый образ жизни – лучшее средство профилактики многих заболеваний, возникновению которых способствуют, в частности, неблагоприятная экологическая ситуация, неизбежные стрессы и другие отрицательные факторы.

В настоящее время в нашей стране уделяется большое внимание пропаганде здорового образа жизни, в которой участвуют средства массовой информации и общественность нашей страны. Но, не смотря на это, актуальными остаются такие проблемы, как сложная демографическая ситуация и высокая заболеваемость. Среди молодежи быстрыми темпами растут наркомания, злоупотребление алкоголем и табаком, увеличивается детская и подростковая преступность. Страшную угрозу представляют СПИД, вирусный гепатит и другие венерические заболевания. Сердечно-сосудистые заболевания, в возникновении которых не последнюю роль играют стрессы и вредные привычки, по-прежнему остаются на первом месте и поражают теперь не только пожилых, но и молодых людей.

Если мы хотим изменить сложившуюся ситуацию, то необходимо, в первую очередь, начать с себя. Ведь если каждый человек, борясь с гиподинамией, будет хоть несколько минут уделять физическим упражнениям, стараться больше бывать на свежем воздухе, избавится от вредных привычек, которые отрицательно влияют на личность и ведут к аморальным поступкам и преступлениям, задумается о полезности своего питания, то тогда и наше общество в целом сможет устоять перед многими недугами, сохранить свое здоровье и здоровье будущего поколения.

Список использованной литературы.

1. Ф. Брокгауз, И. Ефрон. «Энциклопедический словарь, современная версия». Москва, 2003г.

2. В.Г. Фролов, Г.П. Юрко. «Физкультурные занятия на воздухе». Москва, 1983г.

3. В.Н. Яшин. «Здоровый образ жизни». Москва, 2003г.