

Три главных принципа здоровой жизни

ГЕНЕТИКА, МЕДИЦИНА, ЭКОЛОГИЯ... ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Как вы думаете: что играет самую важную роль в состоянии нашего здоровья? В 1994 году межведомственная комиссия Совета безопасности России по охране здоровья населения, основываясь на международных научно-медицинских данных, составила рейтинг факторов, от которых зависит самочувствие, заболеваемость либо устойчивость к болезням, а в конечном счете — продолжительность жизни человека. Основной вклад вносят:

- генетические факторы — 15 — 20%;
- состояние окружающей среды — 20 — 25%;
- медицинское обеспечение — 10 — 15%;
- условия и образ жизни людей — 50 — 55%.

Словом, врачи, ученые и аналитики подтвердили: в первую очередь наше здоровье — в наших собственных руках и больше чем наполовину зависит от того, насколько сознательно и ответственно мы ведем себя в повседневной жизни.

ПРИНЦИП НОМЕР 1: ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Главное правило здорового образа жизни — это правильное питание, - поясняет **Главный внештатный специалист-терапевт Минздрава России, директор Национального медицинского исследовательского центра профилактической медицины Оксана Драпкина**. - Увы, сегодня как в России, так и в мире появляется все больше людей с ожирением. Причем, по данным выборки с 1993 по 2013 годы мужчин с ожирением в нашей стране стало вдвое больше. А вот число женщин, страдающих ожирением, увеличилось незначительно.

Важно понимать, что лишний вес это не только эстетическая проблема, подчеркивают врачи. Ожирение ведет к артериальной гипертензии, способствует развитию ишемической болезни сердца и повышает риск инфаркта миокарда. Только представьте себе: каждые лишние 4 килограмма приводят к повышению систолического (верхнего) давления на 4,5 мм рт ст!

Также при ожирении страдают суставы: им и позвоночнику тяжело «носить» лишние килограммы. И еще одно опаснейшее следствие избыточного веса заключается в том, что человек с ожирением — это плацдарм для системного воспаления организма, предупреждает Оксана Драпкина. Потому что в жировой ткани находятся вещества-цитокины, поддерживающие воспаление в организме. А хроническое системное воспаление, в свою очередь, это путь к онкологическим заболеваниям.

КСТАТИ

Цирроз печени без алкоголя

У тучных людей нередко развивается неалкогольная жировая болезнь печени, когда жир откладывается в этом органе несмотря на то, что человек не злоупотребляет алкоголем. Это «молчаливое» заболевание, которое практически себя не проявляет, но в какой-то момент может очень быстро прогрессировать в цирроз печени, поясняет эксперт.

ВОПРОС РЕБРОМ

Меньше есть или больше двигаться?

Как же избавляться от опасного лишнего веса? «Ожирение — это дисбаланс между энергией, которую мы потребляем, и энергией, которую мы расходует. Важно понять, что в наборе веса большую роль играет именно то, чем питаемся. Физическая активность, как ни странно, влияет на положение стрелки весов в меньшей степени», - говорит Оксана Драпкина. По мнению эксперта, главное, что нужно делать для избавления от лишнего веса - ограничивать потребление углеводов: сладкого и мучного. Именно из-за них люди растут, как на дрожжах. Последнее международное исследование PURE показало, что диета, где 60% потребленной энергии приходится на углеводы, негативно влияет на общую смертность.

А вот жир в разумном количестве нужен организму: например, можно абсолютно точно позволить себе немного сливочного масла на хлеб утром, в масле содержится ценный витамин А, поясняет эксперт. Но особенно полезны растительные масла — в первую очередь оливковое и льняное, которые содержат большое количество ненасыщенных жирных кислот.

ПРИНЦИП НОМЕР ДВА: РАЗУМНЫЕ ФИЗНАГРУЗКИ

Чем старше мы становимся, тем меньше нам требуется энергии, а значит, потребность в еде снижается. Но это вовсе не значит, что двигаться нужно меньше — наоборот, больше, призывают эксперты. Потому что обмен веществ перестраивается, и с возрастом отдавать энергию становится гораздо сложнее. А неиспользованная энергия из пищи, как известно, переходит в жировые отложения.

- Физическая активность - это не только преграда ожирению, но и кардиотренировки, роль которых возрастает, поскольку с годами в той или иной степени в большинстве случаев у людей возникают проблемы с сердцем и сосудами, - добавляет Оксана Драпкина.

- Человеку, у которого уже есть заболевания сердечно-сосудистой системы, категорически нельзя допускать сидячий образ жизни, - поддерживает коллегу **главный врач Московского областного центра медицинской профилактики, главный специалист по медицинской профилактике ЦФО РФ и Министерства здравоохранения Московской области, профессор кафедры медицинской реабилитации и физиотерапии МОНИКИ им. М.Ф. Владимирского Екатерина Иванова.** - В то же время очень важно помнить, что в зависимости от патологии — сердечно-сосудистой или другой — есть ограничения по видам и интенсивности физнагрузок.

НА ЗАМЕТКУ

- Если есть патологическое поражение суставов (оно практически всегда сопутствует ожирению, см. выше), обязательно нужно обращаться к инструкторам или врачам ЛФК, которые подскажут, какие движения полезны, исходя из локализации повреждения суставов.

- Пациентам с серьезной патологией сердца противопоказаны занятия в воде с полным погружением области сердца, потому что это опасно повышает давление. Таким людям рекомендуются более легкие аэробные нагрузки, например, регулярная ходьба в среднем темпе, велосипедные прогулки по ровной местности.

НЕОЖИДАННЫЙ ФАКТ

Чем старше, тем активнее

- Наше последнее исследование «Эссе-РФ» показало, что люди после 40 лет двигаются больше, чем 25-летние, - рассказывает Главный внештатный специалист-терапевт Минздрава России Оксана Драпкина. Эксперты связывают такой неожиданный, на первый взгляд, факт с тем, что люди более зрелого возраста больше задумываются о своем здоровье, ответственнее относятся к нему. Увы, у молодежи порой все сводится к фотографиям из фитнес-зала, куда молодые люди заглядывают пару раз в месяц с одной из главных целей сделать сэлфи для соцсетей.

«Важно, чтобы выросло поколение, которое будет считать, что быть здоровым — это модно, - подчеркивает Драпкина. - А для этого в первую очередь нужна долгосрочная и масштабная социальная реклама, агитация за разумный и здоровый образ жизни на ТВ, радио, в Интернет-СМИ и в соцсетях.»

ПРИНЦИП НОМЕР 3: ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ

Да-да, хорошее настроение очень важно для здоровья, это не миф и не преувеличение. Позитивный настрой может через ряд определенных биохимических реакций инициировать выработку агентов иммунитета, говорят врачи. «Лично я советую каждое утро, просыпаясь, благодарить за еще один подаренный день жизни. И неважно, какой он будет, солнечный, дождливый, снежный, - это еще один день Вашей жизни. Помните, мысли материальны, и очень важно буквально заставлять себя быть позитивным и энергичным», - призывает Оксана Драпкина.

Эксперты: с 30 г алкоголя в день начинается рост смертности

ПЬЕМ «ПО-СЕВЕРНОМУ»

Россия известна как страна с «северной моделью» употребления алкоголя — так эксперты называют способ пить ударными дозами. Вместе с нами в этом ряду выделяются Беларусь, Казахстан, Украина и страны Балтии. При «южной модели», куда менее опасной для здоровья — ее практикуют, например, Италия, Испания, Франция, Греция — граждане пьют достаточно регулярно, но понемногу и менее крепкий алкоголь: бокал сухого вина за обедом или ужином.

Как отмечают специалисты, в целом россияне в последнее сокращают свои «возлияния» - по официальным данным в 2016 г. на каждого человека приходилось менее 10 литров алкоголя в год, что ощутимо меньше, чем в 2015-м (в то время как в благополучном европейском регионе есть страны, где пьют по 14 л в год). Однако у нас сохраняется и преобладает экстремальный метод, когда люди «принимают на грудь» большие дозы, вплоть до смертельно опасных.

«Это, например, больше 1 л водки за один раз, - поясняет **заведующая отделением профилактики рисков здоровья Центрального НИИ информатизации здравоохранения Минздрава России Дарья Халтурина**. - При этом надо понимать, что с возрастом способность выносить экстремальные алкогольные нагрузки значительно сокращается. Например, если в 18 лет, будучи здоровым, можно, выпив литр водки, отделаться сильным похмельем, то организм 45-летнего мужчины такое может уже не пережить». У нас в стране очень высока смертность именно от передозировки.

КАК НЕ ПЕРЕБРАТЬ?

Существуют ли безопасные дозы алкоголя и каковы они? По этому вопросу ведется немало споров, встречаются разные мнения. На что же ориентироваться простому человеку? **Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)** указывает границу абсолютно опасной дозы: 60 мл этанола для мужчин и 50 мл для женщин. В пересчете на спиртные напитки это соответственно 180 или 150 г водки, или 1,5 пива, или 0,5 л вина в сутки. За этими границами начинается критически опасное потребление. Однако по эпидемиологическим данным (то есть по итогам многолетним наблюдений за большими группами населения. - Авт.) видно, что уже с 30 мл этанола в день начинается рост смертности, говорит Дарья Халтурина. Это 90 г водки, 800 мл пива или большой бокал вина. То есть выпивая столько, человек уже однозначно себе вредит.

- При этом я не могу призывать не пить вообще, так как есть данные, что алкоголь снижает риск атеросклероза (то есть закупорки кровеносных сосудов холестериновыми бляшками. - Авт.), но здесь речь идет исключительно о низких дозах алкоголя, - подчеркивает эксперт. Например, один небольшой бокал (не более 150 мл) сухого красного вина и далеко не каждый день — ВОЗ рекомендует минимум два дня в неделю полностью воздерживаться от алкоголя.

НЕ ТОЛЬКО ЦИРРОЗ

Что же грозит тем, кто пьет, не видя берегов? Многие традиционно вспоминают цирроз печени, однако на самом деле масштаб повреждения и даже разрушения организма намного шире, предупреждают врачи. Алкоголь это канцероген, поэтому злоупотребление спиртным ведет к развитию заболеваний, которые больше всего пугают людей — различных видов рака. В частности, доказано, что с употреблением алкоголя связано увеличение риска развития рака молочной железы, губы, языка, пищевода, печени, желудка, мочевого пузыря.

«Если человек употребляет больше 30 мл этанола в день, у него также повышаются риски нейродегенерации», - поясняет Дарья Халтурина. В результате снижается интеллект, ухудшается память, характер, растет вероятность развития болезней Альцгеймера и Паркинсона. Причем, с возрастом наша нервная система становится все более подвержена опасному воздействию алкоголя. В целом же многолетние исследования и наблюдения за десятками тысяч людей показали, что злоупотребление алкоголем, в частности регулярное употребление водки, сокращает жизнь человека в среднем на 8 лет.

ВАЖНО

Не менее сильно, чем на пожилых людей, алкоголь негативно действует на молодой организм. Мозг человека активно формируется до 25 лет, и прием алкоголя до этого возраста затормаживает развитие мозга, в результате

страдает и уровень мышления, и гормональный фон, а в дальнейшем это сказывается не только на здоровье, но и на карьере, уровне дохода человека и т. д., отмечают эксперты.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

- 82% всех убийств в России совершаются в состоянии алкогольного опьянения.
- Каждый 60-й российский мужчина сейчас в тюрьме, и причина этого чаще всего в алкоголе.
- 55% жертв при пожарах не трезвы в момент смерти.

(данные на основе официальной статистики, предоставлены Д.Халтуриной).

ВОПРОС-РЕБРОМ

Как спастись от «зеленого змия»?

Мировая научно-обоснованная практика говорит о том, что основа - это ограничительные действия. Неспроста многие люди, которые признают свою зависимость от каких-то сайтов в Интернете, просто ставят себе блокировку на них, отмечают эксперты. В нашей стране самыми эффективными на сегодня оказались снижение ценовой доступности крепкого алкоголя, сокращение количества мест продажи и ограничения продажи по времени.

Также сейчас очень активно работает система ЕГАИС, которая отслеживает потребление алкоголя, напоминает Дарья Халтурина. Изначально ЕГАИС учитывала только производство алкоголя, но с 2016 года распространена также на розничную продажу, и теперь, когда продаются спиртные напитки, на чеке появляется qr-код, где зашифрована вся информация о каждой бутылке. Для магазинов это пресекает возможность закупать нелегальный алкоголь и продавать его — если на чеке не будет нужного qr-кода, торговая точка рискует лишиться лицензии. А покупатели всегда могут убедиться в легальности алкоголя, узнать производителя, сканируя qr-кода с чека с помощью специального приложения для смартфона.

Как показали результаты всеобщей диспансеризации, у подавляющего большинства россиян высок риск развития неинфекционных заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем, диабета и злокачественных опухолей. У 24,3 % наших сограждан – из-за неправильного питания, у 19,6% – из-за низкой физической активности, у 17,3 % и 16,7 % из-за пагубных привычек – курения и чрезмерного потребления алкоголя соответственно. Неумеренное потребление алкоголя в медицинской классификации относится к изменяемым или поведенческим факторам риска развития неинфекционных заболеваний.

Лучше – меньше

Хотя в России с 2008 по 2014 год наблюдалось постепенное снижение потребления алкоголя с 16,2 л чистого спирта до 11,5 л на душу населения, мы все еще значительно опережаем по этому показателю страны Западной Европы. Для сравнения, там потребление алкогольной продукции на душу населения в год составляет всего 9,8 л. По данным исследований, 75% российского населения умеренно потребляют спиртные напитки, 5 % больны алкоголизмом и 20 % потребляют алкоголь в чрезмерных количествах.

Этиловый спирт – яд для организма. Молекула этанола хорошо растворяется в воде и жирах, поэтому легко проникает практически во все ткани, оказывая пагубное действие на организм. Уже появились такие диагнозы, как алкогольный гастрит, гепатит, жировая дистрофия печени, хронический панкреатит, кардиомиопатия и даже полинейропатия. Особенно от воздействия этилового спирта страдает сердце, сосуды и головной мозг, а в последние годы в научной литературе появляются сообщения о патогенной роли этанола в развитии онкологических заболеваний. Этиловый спирт препятствует естественному разрушению попадающих в организм канцерогенных веществ.

Любовь россиян к спиртному обходится дорого и стране в целом, и каждому отдельному ее гражданину. Ежегодно от последствий, вызываемых злоупотреблением спиртным, умирают 500 тысяч человек, большинство из которых – мужчины трудоспособного возраста. Еще больше число тех, кто заболевает хроническими неинфекционными заболеваниями или получают травмы и попадают в несчастные случаи. На почве пагубной привычки возникают и другие социально-экономические проблемы, в том числе низкая производительность труда и рост преступности, с которым безуспешно борются власти.

Знать меру

Есть в медицине понятие «стандартная доза» (one drink), под которой понимается количество алкогольного напитка, в котором содержится определенное количество чистого этилового спирта. От страны к стране этот показатель незначительно отличается. Эксперты ВОЗ предложили стандарт, который сейчас принят в большинстве стран мира: 10 г чистого спирта. Такое количество спирта содержится в 150 мл сухого вина, или 50 мл крепкого алкоголя (водки, коньяка и т.д.). В бутылке пива крепостью 4,5° содержится 1,6 стандартной дозы.

Специалисты подсчитали и уровень потребления алкоголя, при котором не увеличивается риск последствий для здоровья. Для здоровых мужчин в возрасте до 65 лет он составляет 3 стандартных дозы в день или 14 – в неделю. Для здоровых женщин и мужчин старше 65 лет – 2 дозы в день или 7 - в неделю. Важно, чтобы оба показателя укладывались в рамки ВОЗ. Например, если среднестатистический россиянин выпивает две рюмки водки в день (100 мл), он не превышает дневной лимит, но превышает недельный.

Некоторым категориям граждан нельзя пить алкоголь вообще: беременным женщинам, людям, принимающим лекарственные средства, несовместимые со спиртным, или страдающим рядом хронических заболеваний, а также представителям профессий, где требуется предельная концентрация внимания и автомобилистам, если они собираются в ближайшее время сесть за руль.

Мифам бой

Среди россиян распространено мнение, что алкоголь снижает уровень холестерина и даже чистит сосуды, как Тирет – трубы. Это опасный миф. Чрезмерное потребление алкоголя разрушает стенки сосудов, способствует отложению в их стенках атеросклеротических бляшек и образованию тромбов, а также вызывает спазм сосудов (после их кратковременного расширения), что в сочетании с атеросклерозом может стать причиной инфаркта и инсульта. По материалам исследования, проведенного в 15 городах страны, выявлено, что среди мужского населения алкоголь занимает второе место по вкладу в общий риск распространённости артериальной гипертензии. А у пожилых людей, лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями внезапная смерть в связи с приемом алкоголя нередко наступает при относительно невысокой концентрации алкоголя в крови.

Диспансеризация выявила проблемы российского общества, а у врачей появился инструмент, позволяющий оценить уровень потребления алкоголя, назначить гражданам из группы риска дополнительные исследования, чтобы в последствие оказать им адекватную помощь. Сейчас Минздрав разрабатывает для отечественных врачей специальную обучающую программу, в которой будет учтен положительный опыт зарубежных коллег в этой области. Возможно, практические результаты этой программы помогут России решить проблему вымирания, которая напрямую связана, по мнению экспертов ВОЗ, с чрезмерным потреблением алкоголя.

Движение - жизнь

Недостаточная физическая активность или гиподинамия, как ее называют в медицине, стоит на четвертом месте среди причин смертности, уступая только гипертонии, курению и повышенному содержанию глюкозы в крови. По данным ВОЗ, от недостатка физической активности каждый год умирает 3,2 млн человек. В основном речь идет о населении промышленно развитых стран. Как подсчитали ученые, за последние 100 лет люди стали двигаться на 96% меньше. Если так пойдет и дальше, человечество совсем перестанет двигаться, а значит, вымрет.

Эпидемия неактивности

Движение – жизнь, говорили в древности и были правы. Вероятность внезапной смерти у недостаточно активных людей на 20-30% выше, чем у их более активных сверстников, которые ходят пешком хотя бы 30 минут каждый день. Гиподинамия приводит к развитию таких неинфекционных хронических заболеваний, как рак толстой кишки и молочной железы, диабет второго типа, ишемическая болезнь сердца, ожирение, гипертония и остеопороз. Без движения человек и его сосуды заплывают жиром, его кости теряют кальций и становятся хрупкими, а сердце изнашивается из-за чрезмерной нагрузки. По приблизительным расчетам, чтобы обеспечить кислородом и питательными веществами каждый килограмм лишнего веса, у человека должно вырасти два метра новых сосудов.

Эксперты ВОЗ без преувеличения называют недостаток физической активности – новой эпидемией, угрожающей будущему человечества, и всячески пытаются заставить людей двигаться. Пока без особого успеха, хотя на сегодняшний день ВОЗ относит к физической активности не только целенаправленные занятия различными видами спорта, но и игры, домашнюю работу и вообще любое движение тела, производимое скелетными мышцами. К слову сказать, без работы скелетных мышц никакое движение тела в принципе невозможно.

Уменьшились и нормы. Изначально ВОЗ рекомендовала детям и подросткам - 60 минут, а взрослым (от 18 до 65) – 150 минут ежедневной физической активности умеренной и высокой интенсивности. А сейчас, во Франции, например, местный минздрав рекомендует взрослым 30 минут в день не менее 5 раз в неделю быстрой ходьбы или эквивалентную нагрузку и не менее 60 минут для детей и подростков. И тем не менее, только 42,5% французов в возрасте от 15 до 75 лет имеют уровень физической активности благоприятный для здоровья. Пока сдвинуть человека с дивана удалось, как это не удивительно, не врачам и фитнес-тренерам, а популярному мобильному приложению про поиск непонятных существ, в которое нельзя играть сидя на месте.

Здоровые выгоды

Сотни исследований доказали преимущества активного образа жизни. Физическая активность снижает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, в том числе ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда в любом возрасте. Также подвижный образ жизни является эффективной профилактикой гипертонии. А у тех, кто уже имеет повышенное артериальное давление, помогает его снижать порой даже лучше, чем назначенные врачом препараты.

Гипотензивное действие оказывают все виды спорта, направленные на развитие выносливости: плавание, бег трусцой, езда на велосипеде, если заниматься ими по полчаса-часу в день 5 или 7 раз в неделю. После физической активности давление снижается, лучше начинает работать внутренняя оболочка артерий – эндотелий. За счет притекающей к ней крови, богатой кислородом, и за счет механической «тренировки». Если заниматься регулярно, то врачи говорят даже о «хроническом» гипотензивном эффекте. И, напротив, увеличение давления на каждые 10 мм рт. ст. повышает на 30% риск инсульта и на 25% - инфаркта.

Физическая активность снижает риск развития диабета второго типа на 25% и помогает нормализовать уровень сахара в крови. Иногда достаточно только правильного

питания и умеренной физической нагрузки без сахароснижающих препаратов, чтобы держать глюкозу под контролем.

Кроме того, регулярные физические нагрузки снижают риск рака молочной железы у женщин, толстого кишечника и предстательной железы – у мужчин, а также улучшает сон, настроение, снимает тревогу и стресс и является профилактикой ожирения, депрессии и болей в спине. Целый ряд исследований показали, что физическая активность не только сохраняет здоровье, продлевает жизнь, но и оказывает положительное влияние на интеллект. Те, кто регулярно занимается, реже страдают от дегенеративных заболеваний мозга, таких как болезнь Альцгеймера.

Никогда не поздно начать двигаться. Умеренная физическая нагрузка принесет пользу человеку, который просидел всю жизнь в офисе или пролежал на диване дома. А состояние здоровья можно значительно улучшить, если начать заниматься регулярно.

Эксперты ВОЗ: каждый год мир теряет 1 млн. детей из-за смертельных травм

По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), каждый час в мире гибнет более 100 детей из-за неумышленной травмы или несчастного случая, которые можно было бы предотвратить. Недосмотр взрослых эксперты называют одной из главных причин трагедий. С какими новыми опасностями сталкиваются российские семьи и как свести риски к минимуму, рассказывают специалисты.

ПРЕДУПРЕЖДЕН – НЕ ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН

В год во всем мире из-за несчастных случаев погибает около 1 миллиона детей до 18 лет. У основной группы детей старше года преобладающей причиной смертности являются именно внешние причины – травмы, отравления, несчастные случаи. Все эти причины смерти потенциально предотвратимы, – подчеркивают эксперты. – К сожалению, само по себе знание рисков не меняет поведение: так, все знают, что курить вредно, но значительная часть населения продолжает это делать. Поэтому в случае с профилактикой детского травматизма большую роль играют специальные психологические приемы – повторение, эмоциональное воздействие, зрительные сигналы и знаки.

В качестве примера специалисты приводят варианты удачной социальной рекламы и акций для родителей. Среди них – агитационная кампания на дорогах по обязательному использованию детских удерживающих устройств: плакаты «Куда посадить ребенка: в детское кресло или в инвалидную коляску», воспитательные беседы сотрудников полиции с молодыми родителями.

В некоторых регионах в такой радостный день, как выписка из роддома, когда родители едут домой с новорожденным, их останавливают сотрудники полиции. А малыш в этот момент находится на руках, то есть в потенциально опасном положении в машине – ведь, как показывает опыт, даже при скорости 40 - 50 км/час в случае ДТП ни одна мама ребенка не удержит. Полицейские дарят родителям удерживающее устройство, в которое ребенка тут же перекладывают и спокойно продолжают поездку.

Так же и в семье надо искать формы – игровые, наглядные, эмоциональные – чтобы правила безопасного поведения не остались для ребенка пустыми наставлениями.

«СМСМАМЕ» В ПОМОЩЬ

Как отмечают специалисты, есть ситуации, когда снизить риски для безопасности детей можно административными методами. Достаточно вспомнить недавнюю совместную работу Минздрава и Минпромторга по поводу ужесточающих норм для производителей москитных сеток в связи с внезапной волной несчастных случаев, когда летом дети выпадали из окон через такие сетки. Новые правила должны предусмотреть, чтобы сетки крепились более надежным способом, а также ввод маркировки «Не прислоняться».

По ряду направлений профилактическую работу ведут образовательные и медицинские учреждения, правоохранительные органы. Последнее касается, в частности, выявления «групп смерти» в соцсетях – проблема, с которой столкнулось общество с распространением интернет-технологий.

Кстати, современные технологии также используют ведомства для того, чтобы, наоборот, помочь родителям. Так уже есть смс-сервисы, которые напоминают о профилактике несчастных случаев у детей. Например, самый известный из них «Смсмаме», одобренный Минздравом России. Он позволяет сначала беременной женщине, а потом женщине, имеющей ребенка до года, получать с определенной частотой смс-сообщения, содержание которых соответствует сроку беременности или возрасту малыша: «Ваш ребенок начинает ползать, не забудьте закрыть все нижние розетки», «Не приставляйте табуретку к окну» и прочее.

Специалистами подготовлено очень много памяток о безопасном доме, ПДД, поведении с

незнакомыми людьми и так далее. Но нельзя забывать о личной ответственности родителей за жизнь и здоровье своих детей.

Пять главных правил здорового питания для долголетия

Наши каждодневные пищевые привычки, которые вроде бы никак не отражаются на самочувствии моментально, оказывают на здоровье системное влияние, подчеркивают специалисты. Неправильное питание увеличивает риск возникновения сердечно-сосудистых болезней, артериальной гипертензии, ожирения, сахарного диабета, рака. Каких же правил нужно придерживаться за столом, чтобы избежать опасных заболеваний и сохранить здоровье на долгие годы?

1. МЕНЮ МЕНЯЕТСЯ ВМЕСТЕ С ЧЕЛОВЕКОМ

На уровне интуиции и здравого смысла понятно – питание должно быть соизмеримо тому, сколько энергии тратит человек: нельзя много есть при сидячей работе и, наоборот, голодать при больших нагрузках. Если ориентироваться на цифры, то в сутки среднему человеку достаточно 2000 килокалорий, уточняет **главный внештатный специалист Минздрава России по профилактической медицине Сергей Бойцов**:

– Например, в период бурного роста 15-16-летний мальчик-подросток может съесть большое количество пищи: она легко усваивается и не оставляет никаких неприятных последствий в виде жировых отложений. Но уже в 18-20 лет питание должно стать более умеренным. В противном случае к 25-ти годам у мужчины могут появиться висцеральные (внутренние) жировые отложения в области брюшной полости, сальника, брыжейки, в печени, иными словами, появится маленький животик, а к 35-40 проявится абдоминальное ожирение (избыток жира в верхней половине туловища и на животе), и возрастет риск сердечно-сосудистых заболеваний. К сожалению, так сегодня выглядит стереотипный портрет россиянина. В возрасте 30-60 лет наши мужчины, в среднем, потребляют 3500-4000 Кк. Чтобы сбалансировать питание, им можно смело сократить количество пищи вдвое.

КСТАТИ

Секрет пирамиды

Придерживаться правильного рациона взрослому человеку поможет «секрет пирамиды». Ежедневный набор продуктов должен соответствовать простой схеме: основа «пищевой пирамиды» – овощи и фрукты (например, на 1 день достаточно одной порции овощного салата и, как минимум, двух больших фруктов, самый простой вариант – двух яблок).

На втором месте – злаки (утренние каши, зерновой хлеб).

Далее – бобовые (гороховые и бобовые содержат большое количество растительного белка, т.е. необходимые аминокислоты).

Что касается рыбы и мяса, то диетологи рекомендуют выбирать рыбу холодных морей и есть ее не менее двух раз в неделю; мясо достаточно употреблять 1-2 раза в неделю. При этом делать упор на индейку, кролика, куриное мясо без кожи (в ней содержится много жирных кислот, жиров и холестерина), нежирные сорта говядины.

2. ЗАВЕСТИ БУДИЛЬНИК НА ОБЕД

У человека ежедневно должно быть 3 приема пищи и 2 перекуса, говорят эксперты. Причем, приемы пищи означают не десерты и закуски, а полноценную еду – завтрак, обед, ужин (каши, супы, мясо, курицу, овощи, фрукты). Ужинать надо как минимум за два часа до сна. Основные продукты для перекусов – фрукты и овощи, на сладкое – сухофрукты, цукаты, фруктовые чипсы.

3. ПОВЕСИТЬ ЗАМОК НА СЛАДКУЮ ЖИЗНЬ

В дневном меню должно быть как можно меньше сахара и сладкого. Согласно рекомендациям **Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)** дневная норма потребления сахара для здорового человека не должна превышать 50 грамм (около 10 чайных ложек). В случае наличия или предрасположенности к хроническим заболеваниям – например, к ожирению, гипертензии, нарушениям углеводного обмена, это количество сокращается до 30 грамм, а при заболевании почек, сахарном диабете – до 15-20 грамм.

Сегодня сахар используется в основном как усилитель вкуса, «сахарный бум» начался с середины 20-го века, и именно с избыточным потреблением сахара и сахаросодержащих продуктов ученые связывают всплеск в развитых странах ожирения, сахарного диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний. Насыщенное сахаром питание негативно изменяет обмен веществ, провоцирует ускоренное образование атеросклеротических бляшек. Также чрезмерное потребление сахара способствует накоплению лишней внутриклеточной жидкости в тканях, отечности.

Ситуация усугубляется тем, что мы не просто сами добавляем сахар в блюда и напитки, но и употребляем так называемый «добавочный сахар» в составе покупных продуктов. Даже горчица, майонез, кетчуп содержат сахар, не говоря про сладкие напитки, соки, сиропы, газировку, молочный шоколад, мучные и кондитерские изделия. Этот дополнительный сахар, по сути, не имеет пищевой ценности, лишь увеличивая энергетическую ценность блюда. «Скрытый» сахар обязательно надо учитывать, рассчитывая ежедневную норму.

Как это сделать? По российскому законодательству, производители обязаны указывать на этикетке количество сахара в продукте. Например, йогурты с различными фруктовыми добавками, даже с низкой жирностью, содержат примерно 10 грамм сахара, итого 3 стаканчика йогурта в день – это уже 30 грамм сахара. В столовой ложке меда содержится треть ежедневной нормы всего потребления сахара.

4. УБРАТЬ СОЛОНКУ СО СТОЛА

Важно употреблять меньше соли в чистом виде и максимально сократить чрезмерно соленые продукты (твердые сыры, колбасные изделия, соленья, сельдь, копчености, консервы, майонез, кетчуп, соевый соус), советуют специалисты. Как и в случае с сахаром, ВОЗ ограничивает дневную норму соли для здорового человека – не более 7 г в день (одна столовая ложка). При риске или наличии хронических заболеваний – 4 - 5 г.

«Ограничение соли – один из главных факторов профилактики артериальной гипертонии, а низкосолевого рациона имеют отличное антигипертензивное действие!» - заверяет **главный внештатный диетолог Департамента здравоохранения Тюменской области Елена Дороднева**.

Соль задерживает жидкость, поэтому при чрезмерном употреблении соли жидкость накапливается в организме. А это является причиной повышения диастолического («нижнего») артериального давления в молодом возрасте. Также человек становится нечувствительным ко многим лекарствам – возникает, так называемая, резистентность. Кроме того, появляются «рыхлость», вялость. Отекает лицо, особенно веки, по вечерам – ноги.

«По данным эпидемиологических исследований Федеральной службы статистики от 2012 года примерно 60% взрослого населения превышают допустимые нормы соли почти в 2 раза – потребляют 11 г соли в день. И эта статистика – без учета дополнительного досаливания, являющегося одним из основных механизмов избыточного потребления соли», - отмечает главный внештатный специалист Минздрава РФ по профилактической медицине Сергей Бойцов.

Для контроля за потреблением соли специалисты рекомендуют не подсаливать дополнительно после приготовления блюда за столом. Использовать больше специй – различные смеси трав и морской соли, перец, морскую, каменную, йодированную соль (5-6 г йодированной соли в сутки – хорошая профилактика йодного дефицита). К соленьям, копченностям, консервам, твердым сырам относиться как к закускам – есть по 1 - 2 кусочка.

5. ПОСТАВИТЬ ЖИРНЫЙ КРЕСТ НА ЖИРНОМ

Пятое правило - меньше жира. Желательно сократить или отказаться от жирных мясных продуктов (разрешается курица, индейка, кролик и нежирные сорта говядины), жирных молочных продуктов (йогурты не более 5%, сметана не более 10%), продуктов с большим содержанием трансизомерных жирных кислот (практически все кондитерские изделия: торты, конфеты, вафли, чипсы и все, что хрустит).

«Сегодня мы тратим гораздо меньше энергии, чем наши предки, чтобы есть в огромном количестве жирные продукты, - объясняет Елена Дороднева. - Для того, чтобы есть 20% сметану и цельные молочные продукты, нужно жить в начале 20-го века – ходить пешком, не пользоваться лифтом, работать на земле и заниматься физическим трудом!»

Пищевые привычки вырабатываются с детства. Но изменить подход к выбору продуктов, сбалансировать свое питание можно в любом возрасте. И при этом совершенно не обязательно дожидаться болезней – начните сейчас!