

УДК 613.6.06

Жанатов А. Ж.

Студент 2 курса

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и

информатики

Россия, Самара

Научный руководитель: Калинкина Е. В.

Ст. преподаватель каф. Физвоспитания

Поволжский государственный университет телекоммуникации и

информатики

Россия, Самара

ЧТО ЗНАЧИТЬ БЫТЬ «ЗДОРОВЫМ»?

Аннотация: в данной статье рассматривается понятие “здоровый человек”. В наше время под гнётом быстрой и мобильной жизни мы забываем о своём здоровье, как физическом, так и ментальном. СМИ показывают картинку “правильных” людей, что ещё больше запутывает мысли населения и отдаляет их от баланса между организмом и душой.

Ключевые слова: здоровый человек, ментальное здоровье, физическое здоровье, дисбаланс, баланс.

Annotation: this article discusses the concept of a “healthy person”. Nowadays, under the yoke of a fast and mobile life, we forget about our health, both physical and mental. The media shows a picture of the “right” people, which further confuses the thoughts of the population and distances them from the balance between the body and the soul.

Key words: healthy person, mental health, physical health, imbalance, balance.

Здоровый человек – обладающий здоровьем, с правильно функционирующим организмом, такое определение у нас заложено в голове. Если в поисковике какой-либо социальной сети ввести слово «здоровый», то мы непременно увидим картинку худых людей, фото с утренней пробежки или стакан апельсинового сока на завтрак. Но все эти фотографии не являются понятием «здоровый».

Регулярно видеть картинку «худого» или «подтянутого» человека не является показателем того, что он здоровый.

К основным составляющим здоровой жизни относятся:

1. Питание

Всё чаще мы видим рекламы с кричащим тестом “Похудеть за 2 дня!”, “Этим способом пользовалась моя бабушка, моментальное похудение”, но всё это лишь привлечение внимания, а последствия использования такого “эффективного” метода могут быть неблагоприятными. Правильное питание должно быть сбалансировано. Большое количество соли, сахара и жиров в рационе питания повышает риск таких заболеваний, как болезни сердца, диабет и инсульт. Правильное питание важно для всех аспектов организма:

Недостаток питательных веществ, таких как магний, кальций и витамины А, С, D, Е и К, связан с проблемами сна

Недостаток белка приводит к замедлению метаболизма и увеличению веса.

Здоровые жиры необходимы организму для защиты от сердечных заболеваний, также они помогают поддерживать высокий уровень энергии.

Кроме того, от правильного питания зависит ваше настроение и баланс между ментальным и физическим здоровьем.

2. Физическая активность

Регулярная физическая активность снижает риск заболеваний, уменьшает развитие хронических болезней и контролирует вес. Заболевания сердца, состояние костей и суставов, а также контроль сахара зависит от ваших

движений в течение дня. Улучшение настроения, снятие эмоциональной усталости решается простой шестиминутной ходьбой.

3. Сон

Недостаточность сна может привести к ослаблению иммунной системы человека, следственно увеличивается риск заболевания хронических болезней. Кроме того, недостаток сна вызывает преждевременное старение.

Взрослому человеку для здорового сна требуется от 6 до 8 часов в сутки.

4. Стресс

Состояние стресса оказывает достаточно большое отрицательное влияние на здоровье и благополучие человека. При стрессе происходит возбуждение гормона, кортизола, что влияет на ухудшение иммунной системы. Со временем это приведёт к хроническим болезням сердца, центральной нервной системы, депрессия. [1]

5. Водный баланс в норме

Тело человека на 60% состоит из воды. Вода необходима для выполнения функций организма, избавления от токсинов, переноса кислорода по телу и так далее. Мы ежедневно теряем воду через пот, слезы, мочеиспускания, соответственно водный баланс следует пополнять.

Количество воды, которое необходимо выпивать в сутки зависит от ряда различных факторов, но в среднем это примерно 2,-3,7 литра в сутки. [2]

Понять ведет ли человек здоровый образ жизни легко. Есть список факторов, которые это определяют:

- Баланс между ментальным и физическим здоровьем;
- Хорошо справляетесь со стрессом;
- Свежее дыхание;
- Регулярные медицинские осмотры.

Факторы, при которых пора менять свой образ жизни:

- У вас слабый иммунитет. Время от времени каждый человек заболевает, однако, когда это становится цикличным, это сигнализирует о том, что в

вашем организме присутствуют факторы, способствующие ослаблению иммунной системы.

- Ваш желудок постоянно “выключен”. Вы постоянно чувствуете себя подавленным или страдаете от расстройства желудка. Плохая диета, недостаток физического движения — это распространенные причины проблем с животом.

- Утомление от домашних дел. Если при незначительной физической активности, такой как работа по дому у вас появляется чувство усталости, это является признаком низкой аэробной выносливости.

- У вас высокая раздражительность. У каждого человека присутствуют индивидуальные предупреждающие знаки, которые проявляются, когда его психическое здоровье нарушено из-за внешних факторов. Однако, если вы необычайно раздражительны или вспыльчивы, это является общим сигналом к тому, что нужно начать уделять первостепенное внимание заботе о себе, чтобы предотвратить более серьезный кризис психического здоровья.

- Бессонница. Трудности с засыпанием часто являются еще одним признаком хронического стресса. Но это также может указывать на проблемы с питанием. Пропуск приемов пищи, слишком быстрое питание, обильные приемы пищи и её плохое качество являются диетическими факторами, которые способствуют нарушению сна.

Библиографический список:

1. What Does it Mean to be “Healthy” [Электронный ресурс]: <https://www.verywellfit.com/simple-ways-to-live-a-healthy-lifestyle-1231193> (дата обращения: 27.09.22).

2. 45 Tips to Live a Healthier Life [Электронный ресурс]: <https://personalexcellence.co/blog/healthy-living/> (дата обращения: 27.09.22).

3. Healthy High-Fat Foods to Choose [Электронный ресурс]:
<https://www.verywellfit.com/healthy-high-fat-foods-2242495> (дата обращения:
27.09.22).