

Гетманова Вероника Павловна
Корнева Екатерина Сергеевна
студентки, ДВИУ РАНХиГС,
Россия, г. Хабаровск

Малиновская Ольга Викторовна
научный руководитель, канд. экон. наук,
Московский государственный университет,
Россия, г. Москва

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО КОМПОНЕНТЫ – ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ, СНА И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ

Аннотация: В статье выявлены особенности здорового образа жизни и его компонентов. Проведен анализ влияния питания, сна и физической активности на здоровье

Abstract: The article reveals the features of a healthy lifestyle and its components. The impact of nutrition, sleep, and physical activity on health has been analyzed.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, питание, физическая активность, сон, состояние здоровья, сбалансированность, активность, ответственность.

Keywords: healthy lifestyle, health, nutrition, physical activity, sleep, health status, balance, activity, responsibility.

В современном мире, где темп жизни становится всё более быстрым, здоровый образ жизни приобретает особую актуальность. Он представляет собой комплексный подход к жизни, направленный на поддержание и укрепление физического, душевного и социального благополучия. Среди ключевых составляющих здорового образа жизни выделяются питание, сон и физическая активность. Эти три компонента играют решающую роль в формировании общего состояния здоровья, влияя на иммунную систему, сердечно-сосудистую систему и психическое благополучие.

Здоровый образ жизни – это набор привычек и действий, направленных на укрепление и сохранение иммунитета и физических возможностей, а также на устранение факторов, негативно влияющих на самочувствие и организм в целом. Он включает в себя отказ от вредных привычек, рациональное питание, физическую активность и другие меры по укреплению здоровья. Здоровый образ жизни помогает сохранить здоровье и снизить риск инфекционных заболеваний, способствуя достижению физического, социального и душевного благополучия [1].

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [1].

Влияние питания на здоровье

Питание играет ключевую роль в поддержании здоровья человека. Оно обеспечивает организм энергией, строительными материалами для клеток, а также необходимыми микро- и макроэлементами. Неправильное питание может привести к развитию хронических заболеваний, снижению иммунитета и ухудшению общего самочувствия.

Состав здорового питания

Здоровое питание основано на сбалансированном потреблении всех необходимых веществ. Основные компоненты:

1. Белки:

- Основной строительный материал для клеток организма.
- Источники: мясо, рыба, яйца, молочные продукты, бобовые.

2. Жиры:

- Обеспечивают энергию и участвуют в усвоении жирорастворимых витаминов (А, D,

Е, К).



- Полезные жиры содержатся в орехах, авокадо, рыбе, растительных маслах.

3. Углеводы:

- Главный источник энергии.
- Предпочтение следует отдавать сложным углеводам (цельнозерновые продукты, овощи) вместо простых сахаров.

4. Витамины и минералы:

- Участвуют в обменных процессах и поддерживают иммунитет.
- Источники: фрукты, овощи, зелень.

5. Клетчатка:

- Улучшает пищеварение и способствует выведению токсинов.
- Содержится в овощах, фруктах, цельнозерновых продуктах.

6. Вода:

- Жизненно важна для всех процессов в организме.
- Рекомендуемое количество: 1,5–2 литра в день.

Принципы сбалансированного питания

Для поддержания здоровья важно соблюдать несколько ключевых принципов:

1. Умеренность:

- Потребление пищи должно соответствовать энергетическим затратам организма.
- Избыток калорий приводит к ожирению, а недостаток – к истощению.

2. Разнообразие:

• Включение в рацион различных продуктов обеспечивает поступление всех необходимых веществ.

3. Регулярность приема пищи:

- Оптимально 3–5 приемов пищи в день с интервалами 3–4 часа.
- Полезны небольшие перекусы между основными приемами пищи.

4. Соотношение макронутриентов:

- Белки: 10–15% от суточной калорийности.
- Жиры: 20–30%.
- Углеводы: 50–60%.

5. Качество продуктов:

- Предпочтение натуральным и минимально обработанным продуктам.
- Исключение трансжиров и избыточного сахара.

6. Сезонность и свежесть:

- Употребление сезонных фруктов и овощей обеспечивает максимальную пользу.

7. Питьевой режим:

- Регулярное употребление чистой воды без сахара и газов.

Влияние питания на здоровье

Правильное питание оказывает положительное влияние на все аспекты здоровья:

1. Физическое здоровье:

• Снижение риска хронических заболеваний (диабет, сердечно-сосудистые заболевания).

- Поддержание нормального веса тела.
- Укрепление костей и мышц благодаря адекватному потреблению кальция и белков.

2. Психическое здоровье:

• Улучшение настроения за счет поступления необходимых витаминов (например, группы B).

- Снижение уровня стресса благодаря правильному балансу питательных веществ.

3. Иммунитет:

- Витамины C и E укрепляют защитные функции организма.
- Антиоксиданты из фруктов и овощей помогают бороться с воспалениями.

4. Долголетие:

- Сбалансированное питание снижает риск преждевременной смертности.
- Регулярное употребление антиоксидантов замедляет процессы старения.



Заключение

Здоровое питание – это не просто диета, а образ жизни. Оно обеспечивает организм всем необходимым для полноценного функционирования, помогает предотвратить множество заболеваний и улучшает качество жизни в целом. Соблюдение принципов сбалансированного питания – важный шаг к долгой и здоровой жизни.

Влияние сна на здоровье

Сон – это больше, чем просто перерыв. Это как безопасный режим для вашего тела, когда все системы работают в оптимальном режиме для восстановления и борьбы с болезнями. Это время, когда организм перезагружается и набирается энергии.

Недостаток сна – коварный враг. Он проявляется не только в усталости, но и в головных болях, раздражительности, ухудшении общего самочувствия. Многие даже не подозревают, что корень их проблем кроется в дефиците качественного отдыха [3]

Во время глубокого сна вырабатывается гормон роста, запускающий масштабное обновление организма и регулирующий обмен веществ. Хронический недосып увеличивает риск серьезных заболеваний, таких как диабет, гипертония, ожирение, и усугубляет течение возрастных болезней. Именно поэтому во время болезни нам так хочется спать – так организм мобилизует все силы на восстановление и обновление [2].

Оптимальное количество сна.

Качественный ночной сон – это инвестиция в ваше здоровье и продуктивность:

- **Гормональный баланс:** Сон регулирует выработку гормонов, ответственных за аппетит, обмен веществ, рост и восстановление.

- **Острый ум:** Он улучшает когнитивные функции, концентрацию, внимание и общую продуктивность.

- **Здоровое сердце:** Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.

- **Контроль веса:** Помогает поддерживать здоровый вес.

- **Крепкий иммунитет:** Поддерживает и укрепляет вашу иммунную систему

- **Профилактика болезней:** Снижает риск развития хронических заболеваний, таких как диабет и гипертония.

- **Восстановление мышц:** Способствует восстановлению мышц, изношенных в течение дня.

- **Эмоциональное равновесие:** Может снизить риск депрессии.

Исследования показывают, что:

- взрослому человеку в возрасте от 18 до 64 лет рекомендуется спать 7-9 часов в сутки;

- новорожденному необходимо для полноценного развития не менее 20 часов в сутки;

- в подростковом возрасте этот показатель составляет около 10 часов;

- для пожилого человека достаточно 5-6 часов сна.

Недостаток сна может привести к различным негативным последствиям для физического и психического здоровья человека. Вот некоторые из них:

- **Ухудшение когнитивных функций:** недостаток сна влияет на память, внимание, концентрацию и способность принимать решения. Это может привести к снижению производительности и ухудшению качества жизни;

- **эмоциональные проблемы:** недостаток сна связан с увеличением стресса, раздражительности и негативного эмоционального состояния. Может вызвать депрессию и тревожность;

- **физические заболевания:** длительный недосып может повысить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения и других хронических заболеваний;

- **ослабление иммунитета:** недостаток сна может сделать организм более уязвимым перед инфекциями и уменьшить способность бороться с болезнями; [4].

Поддерживайте регулярный режим сна, синхронизированный с естественными биоритмами. Обеспечьте себе качественный и полноценный отдых, чтобы оставаться энергичным и продуктивным в течение дня. Забудьте о попытках "отоспаться" в выходные – гораздо эффективнее поддерживать стабильный и сбалансированный режим сна ежедневно.



Влияние физической активности на здоровье

Движение – ключ к здоровью! Недостаток физической активности создает серьезные риски для организма.

Физическая активность не просто борется с кислородным голоданием, предотвращая болезни сердца, но и дарит целый ряд дополнительных преимуществ:

- повышает не только физическую, но и умственную работоспособность
- снижается частота распространенных инфекционных заболеваний (ОРЗ, пневмоний, хронических холециститов и др.) и облегчается их течение
- замедляют возрастное развитие иммунодефицита и снимают эмоциональное напряжение.

Теперь стоит немного обсудить основные механизмы влияния физической работы на организм человека:

- Оптимизация работы центральной нервной системы.
- Разнообразные движения формируют сложные нейронные связи в мозге, гармонизируя работу коры больших полушарий и подкорковых структур. Именно поэтому двигательная активность – фундамент для оптимальной работы мозга, развития воли и интеллекта.
- Совершенствование механизмов регуляции работы вегетативных систем.
- Физическая тренировка изменяет функциональное состояние не только различных органов, но и нервных центров.
- Нормализация обмена веществ.
- Длительное выполнение физической работы низкой интенсивности способствует нормализации жирового и углеводного обмена.
- Совершенствование работы сердечно-сосудистой системы.
- Регулярные физические нагрузки преобразуют работу сердечно-сосудистой системы: сердце становится более мощным насосом, особенно во время активности, и работает экономичнее в состоянии покоя. Увеличивается объем крови, возрастает уровень гемоглобина, обеспечивая ткани организма большим количеством кислорода.
- Совершенствование работы дыхательной системы.
- Увеличиваются размеры и подвижность грудной клетки, повышается сила дыхательной мускулатуры, что приводит к увеличению жизненной емкости легких.
- Совершенствование опорно-двигательного аппарата.
- Физическая активность укрепляет наш каркас: кости становятся прочнее, соединительные ткани совершенствуются, связки и сухожилия приобретают большую эластичность и устойчивость к нагрузкам.

Чем опасен недостаток физической активности?

Разобравшись в преимуществах движения, важно осознать опасность гиподинамии – недостаточной физической активности. Может показаться, что пассивный образ жизни просто не приносит пользы, но на самом деле он активно разрушает наше здоровье.

Движение – это базовая потребность, заложенная в нас природой. Исключение этой функции из жизни ведет к разрушению и дезорганизации организма на всех уровнях, от клеточного до целостного.

Гиподинамия разрывает нейронные связи, сформированные тысячелетиями физического труда, нарушая естественную регуляцию сердечно-сосудистой и других жизненно важных систем организма, что приводит к сбоям в обмене веществ и развитию множества заболеваний [5].

Чтобы обрести мотивацию и встать на путь оздоровления, начните с увеличения повседневной двигательной активности. Это подразумевает не только регулярные тренировки, но и повышение физической активности в повседневной жизни, включая бытовые нагрузки. Вот несколько рекомендаций для достижения оптимального уровня активности:



- отказаться по возможности от общественного наземного транспорта и частично-лифта, ходить пешком;
- заниматься утренней гигиенической гимнастикой и гимнастикой в тренирующем режиме
- начать регулярные занятия каким –либо видом оздоровительной физкультуры (ходьба, плавание, велосипед, лыжи, медленный бег и т.д.)
- играть в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис и пр.) [6].

Таким образом, важно следить за регулярностью сна, стараться спать в соответствии с естественным циркадным ритмом организма, а также обеспечивать качественный и насыщенный сон, чтобы быть бодрым и эффективным в течение дня. Не стоит пытаться "наверстать" сон в выходные, лучше поддерживать стабильность и баланс в режиме дня.

Список литературы:

1. «Всемирная организации здравоохранения» (ВОЗ) <https://www.who.int/ru>
2. Влияние качественного сна на здоровье человека // Альфа центр здоровья URL: https://familydoctor.ru/about/publications/nevrologiya/vliyanie_kachestvennogo_sna_na_zdorove_cheloveka.html (дата обращения: 27.03.25).
3. Сон и его влияние на человека // Центр общественного здоровья и медицинской профилактики URL: <https://med-prof.ru/o-tsentre/novosti/son-i-ego-vlijanie-na-cheloveka/> (дата обращения: 27.03.25).
4. Ценность сна: сколько нужно спать и почему? // Ershovlabexpert URL: https://ershovlabexpert.ru/medicalblog/cennost_sna (дата обращения: 27.03.25).
5. Физическая активность и ее влияние на здоровье человека // Зельвенская центральная районная больница URL: <https://zelva-crb.by/informatsiya/novosti/724-fizicheskaya-aktivnost-i-ee-vliyanie-na-zdorove-cheloveka> (дата обращения: 27.03.25).
6. Влияние физической активности на здоровье человека // Семашко URL: <http://old.семашко62.рф/naucno-popularnye/terapia/vlianie-fiziceskaa-aktivnosti-na-zdorove-celoveka> (дата обращения: 27.03.25).

