

Zdravi stilovi života

Pravilna ishrana

Pod pravilnom ishranom podrazumeva se ishrana koja ima energetska vrednost u skladu sa preporučenom za određenu energetska potrošnju (što zavisi od uzrasta, pola, fizičke aktivnosti, zdravstvenog stanja osobe), ishrana siromašna ukupnim mastima, zasićenim masnim kiselinama, holesterolom, prostim ugljenim hidratima, odnosno ishrana bogata polinezasićenim i mononezasićenim masnim kiselinama, dijetnim vlaknima, složenim ugljenim hidratima, vitaminima i mineralima.

Preporuke

Osnovni principi pravilne ishrane su umerenost i raznovrsnost.

Svakog dana u ishrani treba da budu zastupljene sve grupe namirnica. Hranu pripremati sa manje masnoće, izbegavati prženje, a poželjni načini su pečenje, diniranje, kuvanje.

Žito i proizvodi od žita

Dnevno treba jesti 3-5 porcija ove vrste namirnica, prednost uvek treba dati integralnim vrstama žitarica. Jedna porcija je jedna kriška hleba, odnosno jedna šoljica žitarica.

Povrće

Svakodnevno treba konzumirati razne vrste povrća, pogotovu one koje se mogu jesti u sirovom stanju. Dnevno jesti 2-3 porcije.

Voće

Svakodnevno jesti raznovrsno voće, najmanje 3 puta dnevno, prevashodno u sirovom stanju. Jedna porcija podrazumeva jednu voćku, npr. jabuku, krušku ili šolju sitnijeg voća, npr. trešnje, ribizle, borovnice.



Mleko i mlečni proizvodi

Treba ih jesti 2-3 puta dnevno, po jednu šolju, odnosno porciju. Birati napitke i proizvode sa niskim procentom masti.

Meso, jaja i proizvodi od mesa

Meso i proizvode treba jesti 1 put dnevno u količini do 150 grama. Prednost dati posnom mesu (pileće, riba). Jest 2-3 cela jaja nedeljno.

Šećeri

Izbegavati slatkiše, prednost dati proizvodima od voća.

Masti i ulja

Prednost dati biljnim uljima. Koristiti sveža ulja.

- Planirajte obroke, pripremite nedeljni jelovnik i trudite se da obroci budu u isto vreme. Tokom dana treba imati 5 manjih obroka. Obroci treba da budu u određeno vreme, poželjno na 3-4 sata.
- Izbegavajte masnu i jako zasoljenu hranu, kao i hranu bogatu šećerima.
- Hranu nemojte dosoljavati, već ukus hrane obogatite biljnim začinima.
- Voće i povrće su idealna hrana kada ste u pokretu. Stavite u torbu jednu jabuku ili bananu - prijaće kao užina.
- Želite da «pregrizete» nešto dok čekate večeru? Uzmite jednu šargarepu ili paradajz umesto čokolade i čipsa.

Fizička aktivnost

Fizička aktivnost je jedan od najlakših načina za unapređenje zdravlja. Doprinosi sagorevanju kalorija i potrošnji energije koju unosimo hranom, pa tako utiče na održavanje željene telesne težine. Takođe, smanjuje nivo šećera i holesterola u krvi. Redovna aktivnost dovodi do smanjenja nivoa krvnog pritiska i smanjuje rizik od nastanka oboljenja srca za 50%. Fizički aktivne osobe su bolje raspoložene, zadovoljnije sobom, u boljoj kondiciji i bolje reaguju na stres.

Preporuke

- Započnite dan sa nekoliko minuta laganog istezanja.
- Ukoliko vaše radno mesto podrazumeva dosta sedenja, trudite se da ustanete kada god imate priliku, protegnete se ili prošetate par minuta.
- Zaboravite na lift. Koristite stepenice.
- Umesto vožnje kola na kratkim relacijama, šetajte ili vozite bicikl.
- Svakog dana nađite vreme za odlazak u šetnju.

Ne morate biti sportski tip da bi ste se bavili fizičkom aktivnošću. Odlazak u šetnju, rad u bašti ili ples takođe mogu biti delotvorni.

Napravite plan kako da postanete aktivni:

- Razmislite kako da uklopite aktivnosti sa svakodnevnim obavezama.
- Odlučite da li želite da budete u društvu ili sami.
- Odaberite aktivnosti u kojima uživate.
- Postavite sebi ciljeve koje možete da ostvarite.
- Označite datum kada ćete početi.
- Krenite u akciju!

Neka Vaš cilj bude 30 minuta fizičke aktivnosti svakog dana!

Bez ozira na uzrast, dobro je poštovati neke osnovne savete:

- * Ukoliko pripadate kategoriji fizički neaktivnih osoba, nemojte se u početku preopteretiti aktivnostima.
- * Počnite slabijim tempom i jednostavnim vežbama, da bi ste kasnije postepeno pojačavali tempo.
- * Ukoliko ste neaktivni, počnite sa jedan do dva puta nedeljno po 30 minuta. Ako je 30 minuta previše, za početak pokušajte sa 15 minuta.
- * Ukoliko imate bilo kakvih zdravstvenih problema, konsultujte Vašeg doktora pre nego što počnete sa fizičkim aktivnostima.
- * Na početku i kraju aktivnosti obavezno posvetite nekoliko minuta laganom istezanju.
- * Postepeno povećavajte intenzitet i dužinu aktivnosti.
- * Šetnja je jedan od najlakših načina unapređenja fizičke aktivnosti.

Intenzitet aktivnosti možete lako pratiti merenjem pulsa (srčane frekvencije). Preporuka za zdrave osobe je da puls prilikom fizičke aktivnosti treba da iznosi 60 - 75% maksimalnog pulsa za određen uzrast. Vaš maksimalni puls možete izračunati tako što od broja 220 oduzmete broj Vaših godina. Ili, ako Vam je lakše, proverite preporuke u tabeli:

Preporučeni puls tokom fizičkih aktivnosti:

Uzrast | Puls u minuti

| | |
|---------|-----------|
| 20 - 29 | 115 - 145 |
| 30 - 39 | 110 - 140 |
| 40 - 49 | 105 - 130 |
| 50 - 59 | 100 - 125 |
| 60 - 69 | 95 - 115 |

Život bez duvana

Mnogi pušači ne razmišljaju zašto puše. Posle višegodišnjeg pušenja, ta radnja postaje automatska. Postaje deo njihovog života. Međutim, istina je da mnogi ljudi koji puše žele da prestanu.

Evo nekih dobrih strana prestanka pušenja :



- * Samo 8 sati po prestanku, Vaše telo ima više kiseonika i krvni pritisak počinje da opada.
- * Posle jednog dana, lakše se penjete uz stepenice.
- * Posle dva dana vraća Vam se čulo ukusa i mirisa.
- * Posle nedelju dana dotok krvi u Vaše ruke i stopala se poboljšava.
- * Posle godinu dana, rizik od srčanog udara se smanjuje za 50%.

Prvi korak ka uspehu je da razumete zašto pušite. Kada shvatite zašto to radite, onda možete promeniti svoje navike i razmišljanja i postati bivši pušač.

Vodite "pušački dnevnik" kako bi ste otkrili kad i gde volite da pušite. Uporedite da li je to drugačije kada ste na poslu u odnosu na vreme provedeno kod kuće. Razmislite zašto.

Moj Pušački dnevnik

| Doba dana? | Sa kim? | Gde? | Dok radim šta? |
|-------------|----------------|-------------|----------------|
| Rano ujutru | Sam-a | U kući | Dok pijem kafu |
| Pre podne | Sa kolegama | Na poslu | U pauzi |
| Uveče | S prijateljima | U restoranu | Dok jedem |

Razmislite o tome šta bi Vam pomoglo da prestanete da pušite, šta ćete raditi u kriznim situacijama, ko će vam pomoći. Napravite lični plan kako ćete uspeti.

Zapišite sve razloge zbog kojih želite da prestanete da pušite.

Počnite da razmišljate o sebi kao o bivšem pušaču.

- Donesite odluku da prestanete da pušite i pronađite osobe koje će Vas podržati u ostvarivanju tog cilja
- Upoznajte vašu porodicu, prijatelje i kolege sa vašom odlukom da ostavljate duvan i zamolite ih za razumevanje i podršku
- Očistite vašu garderobu i prostor tako da se ne oseća na duvanski dim. Sklonite sa vidnog mesta cigarete, upaljače, šibice, lule, muštikle
- Startujte sa vašom odlukom u danu koji ste planirali. Ne pušite!
- Odugovlačite - želja za cigaretom traje 3-5 minuta. Kada osetite jaku žudnju za cigaretom - popijte čašu vode, istuširajte se, uzmite jabuku, idite u šetnju. Ne zaboravite, želja za cigaretom je prolazna!
- Zamenite cigaretu drugim aktivnostima (fizička aktivnost, vežbe disanja, hobi). Odaberite aktivnosti koje su u skladu sa vašim mogućnostima.
- Izbegavajte situacije u kojima se konzumira duvan.
- Ponašajte se kao pobednik u životu.
- Čestitajte sebi za svaki sat, dan ili nedelju provedene bez cigarete.
- Nagradite sebe za uspeh: tretmanom u salonu lepote, kupovinom CDa ili knjige, kartom za neki specijalni događaj... Uživajte u životu kao nepušač!

Copyright © Gradski zavod za javno zdravlje, 2001-2009.

Web site created by: [Studio 23](#).

Available att:

http://translate.google.com/translate?hl=sr&langpair=en%7Csr&u=http://physicaltherapy.about.com/o/d/exercises/Physical_Therapy_Exercises.htm