

Основные рекомендации для профилактики заболеваний

1. Знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии).
2. Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию.
3. Правильно питаться. Ограничить потребление соли (до 5 г/сутки – 1 чайная ложка без верха). Увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400–500 гр. в день – 5 порций). Увеличить потребление продуктов из цельного зерна, орехов, бобовых для обеспечения организма клетчаткой. Снизить потребление насыщенных жиров. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20–30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (рыба не менее 2 раз в неделю, желателен жирных сортов). Ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки и. сладости).
4. Не курить.
5. Отказаться от чрезмерного потребления спиртных напитков.
6. Быть физически активным. Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности. Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут. Увеличение длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю или до 150 минут в неделю высокой интенсивности необходимо для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья. Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки – 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки – 2-3 раза в неделю).