

РАЦИОНАЛНИЯТ НАЧИН НА ЖИВОТ – ВЕРНИЯТ ПЪТ КЪМ ЗДРАВЕТО

Росица Димкова, Димитър Николов

*Ключови думи: здравословно хранене,
двигателна активност, стрес*

Комбинацията – здравословно хранене и двигателна активност е универсална за възвръщане на хармонията и душевния комфорт. Приложението на този модел и начин на живот ще спомогне да преобразите и фигурата си. Освен всичко останало ще се научите да владеете тялото си, а също така ще се почувствате окрилени за нови бъдещи дела и идеи. Приповдигнатият Ви тонус ще спомогне за лесното справяне със стреса и ще придобиете положително отношение към самия себе си и към живота, като цяло.

ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

В днешно време стресът и напрежението са доминиращи фактори. Съвременният човек живее в ежедневие богато на отрицателни мисли и емоции. Всичко това оказва пагубно влияние, върху храненето на модерния човек.

На пазара се появиха дузина рафинирани и изкуствени продукти, които се оказват трудни за преработка и усвояване от организма. Най-бързо и най-пагубно това дава проявление при стомашно-чревния тракт, като той постепенно се износва и уврежда с времето. Възникнало веднъж определено нарушение патологията се задълбочава. На база казаното до тук можем да обобщим, че “ истинското ” здраве е голяма рядкост и безценност за този, който го притежава. Неоспорим е и фактът, че болшинството от случаите е достатъчно да се измени само храненето и организмът постепенно започва да се възстановява.

ОСНОВНИ ПРАВИЛА КЪМ ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ:

- а) здравословната балансирана диета е изградена от разнообразни, предимно растителни продукти
- б) за ден да се приемат повече от 400 гр. разнообразни плодове и зеленчуци, които са източник на антиоксиданти, витамини и минерали

в) честа употреба на мляко и млечни продукти с ниско съдържание на мазнини и сол. При липса на тези продукти от менюто е препоръчителен приемът на риба, тъмнозелени зеленчуци и др.

г) месото и месните продукти, богати на мазнини, е желателно да се заменят с бобови храни, птиче месо и риба, като порциите не трябва да бъдат големи. Максимално да се ограничат кренвиршите, колбасите, пастетите и др.

д) храната да се приготвя на пара, да се вари или запича. Да се добавя минимално количество мазнина, като за предпочитане е зехтин

е) дневният прием на захар да не е повече от 10%. Захаро-съдържащите продукти са източник на енергия, но не са подходящи за балансирано хранене

ж) общото количество на употребената сол за денонощие не трябва да бъде повече от 6 гр. (1 чаена л.) като се вземе под внимание и тази, която се съдържа в консервираните продукти и хляба

КАКВО Е НЕОБХОДИМО ДА ЗНАЕМ?

I. Въглехидратите могат да се комбинират помежду си.

II. Не комбинирай два или повече протеина помежду си.

III. Яж полукисели плодове или само кисели, или само сладки.

IV. Не комбинирай кисели със сладки.

V. Медът се комбинира задоволително само с ядки, семена или покълнали семена (житни), с останалите храни не е препоръчително. Консумирай го най-добре на празен стомах.

VI. Мазнините – животински и растителни се комбинират с всички храни (без плодове), но следва да се използват в малки количества, тъй като в противен случай забавят много храносмилането.

ПРЕПОРЪКА ЗА ПРАВИЛНО КОМБИНИРАНЕ

(1). Използвай спанака рядко – предимно на салата и избягвай комбинирането му със скорбяла.

(2). Доматите са кисел зеленчук, лишен от съдържание на захар – може да се комбинира с други зеленчуци, но не и с яйца, месо и мляко.

(3). Дини и пъпеши се консумират самостоятелно – не ги комбинирай с нищо!

(4). Фъстъците са бобова култура, но съдържанието им е като на ядки.

(5). Киселото мляко може да се комбинира задоволително с всички плодове.

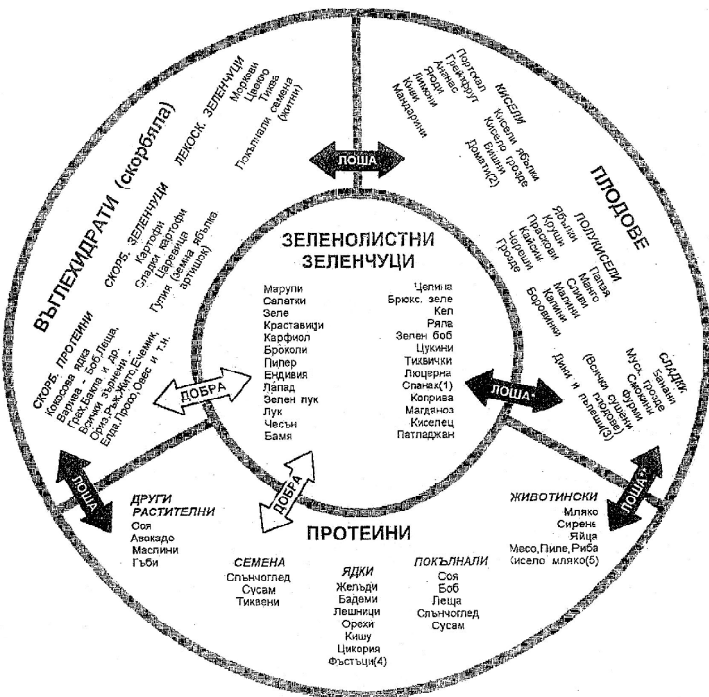
* Да не се комбинира с марули и салати.

** Да не се комбинира с кисели плодове и ядки.

НАЙ-ПРИРОДОСЪОБРАЗНАТА ДИЕТА — РАЗДЕЛНОТО ХРАНЕНЕ

Единственото правило при разделното хранене е да се съчетават подходящо хранителните продукти (видове храни), като това се прави с цел да не се създават проблеми на организма при храносмилането и усвояването на хранителните вещества.

Основният принцип при разделното хранене е, че при съставяне на менюто е необходимо да се отчита съпоставимостта на отделните продукти при храносмилането. Тази поносимост се свежда до следното – хранителните продукти, богати на белтъчини и такива, съставени на въглехидратен принцип, не трябва да се консумират едновременно. Те могат да се приемат, но след определен интервал от 3–4 часа, но не по-малко от 2 часа. Благодарение на този подбор на храните за органите на храносмилателната система се осигурява нормална и максимално ефективна функция. Причината за това е, че за храносмилането на белтъчините и въглехидратите на човешкия организъм са му необходими различни условия и различно време. Обработката на въглехидратите изисква много по-малко време, отколкото разпадането на белтъчините. По тази причина, ако при прием на храна “смесваме” въглехидрати и белтъчини, част от тях ще бъдат лошо усвоени. Друго важно нещо, което трябва да се запомни и спазва – всекидневната консумация на голямо количество плодове и зеленчуци.



Факторът стрес

Пряждането, като отговор на стреса в последните години се явява като огромен проблем на обществото и затова как за в бъдеще ще контролираме теглото си. Стресът подтиква към консумация на храни, които в действителност оказват негативно влияние върху здравословното състояние на организма и следователно на фигурата ни. В повечето от стресовите ситуации приемът на големи количества храна служи за разтоварване на натрупаното напрежение или като “бягство” от възникналите проблемни ситуации. Ако направим аналог, можем да оприличим храната с наркотиците – успокоява и в същото време пристрастява.

ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ

Една от важните прояви в ежедневието ни са движенията. Общото ни здравословно състояние е подвластно изцяло на това колко и как да се движим. Това оказва най-голямо влияние върху настроението и работоспособността ни. От всички функции, които протичат в човешкия

организъм, движенията най-лесно се повлияват волево. Освен това движенията оказват положително въздействие върху дейността на много органи и функции, протичащи в тялото. Липсата на физически упражнения неоспоримо довежда до намаляване на работоспособността. В следствие на застоялия начин на живот се увеличи броят на болестите, породени от ниската физическа активност. Това след себе си довежда до редица отрицателни последици като загуба на физическа и умствена издръжливост, отпадане на регулаторните възможности на кръвообращението, склонност към увеличаване на телесната маса и запек, намаляване на мускулния обем и мускулната сила, както и загуба на стабилност в костите и ставите.

Ходене

Дозираното ходене е много полезно предимно за дихателната и сърдечно-съдовата системи. По време на придвижването се натоварват определени мускулни групи най-вече на долните крайници и по-малко на гърба и коремната стена. Стимулирането на периферното кръвообращение се извършва на база ритмичното съкращаване и отпускане на мускулатурата на долните крайници (тази функция облекчава значително работата на сърцето), а още по-голям ефект се получава, когато ходенето се съчетава с ритмично и правилно дишане. Темпото на ходене може да се променя според желанието ни за по-малко или по-голямо натоварване.

Бягане

При много хора е водещо мнението, че бягането е скучно и непривлекателно занимание. Като негов заместител се предпочитат игрите или други видове спортове. Важно е да се подчертае, че от физиологична гледна точка бягането се характеризира с много повече предимства. В зависимост от темпа и издръжливостта на човек за период от 15–30 минути могат да се пробягат 2–6 км. Чрез него се предизвикват сериозни промени в организма като в същото време имате възможност много точно и прецизно да контролирате натоварването благодарение на скоростта. Ефектът, който се получава от бягането, е доказан в световен мащаб и се превръща в неоспорим факт. Мнозина от вас сигурно вече си задават следните въпроси – кое е това нещо, което подтиква хората, занимаващи се системно с бягане, да бъдат постоянни, съвестни и упорити в това им занимание. Освен това на повечето от вас прави силно впечатление и фактът, че активно занимаващите се с бягане им е присъщо

настроение, добро самочувствие, завидна бодрост и не на последно място отлично здраве. От медицинска гледна точка, на база направените изследвания физиолозите са установили, че при бягане се засилва секрецията на бета ендорфина, намиращ се в хипофизната жлеза. Тази функция оказва сериозно влияние при регулирането на температурата на тялото, доброто настроение, а също така и за подобряване на съня. Като цяло влияе и върху психо-физическия тонус, състоянието на сърдечно-съдовата система, дихателната система, укрепва опорно-двигателния апарат и стимулира обмяната на веществата в човешкия организъм.

Основният принцип при бягането, е че натоварването трябва да бъде адекватно на вашите моментни възможности. Водещо значение има и принципът постепенност при натоварванията. В комбинация с постоянство в тренировъчния процес се постигат отлични резултати.

ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ

Физическите упражнения по естествен път стимулират обменните процеси в организма, уравновесяват психическото състояние, тонизират мускулатурата и подобряват, както общото, така и местното кръвообръщение. Благодарение на тях се увеличават подвижността на гръдния кош, на гръбначния стълб, общо на ставите. Благотворно влияние оказват и за регулиране на артериалното налягане, повишаване възможностите на дихателната и сърдечно-съдова система, които от своя страна започват да функционират значително по-икономично. Физическите упражнения оказват положително влияние и върху цялостното психично и физическо състояние на организма. Тези промени се откриват най-често в добро настроение, премахване на сковаността и ограничеността в движенията, и походката, и не на последно място се създава увереност в собствените сили и възможности.

Силови упражнения

Силовото натоварване се постига с помощта на уреди, като се преодолява собственото тегло. Целенасочените занимания с този тип упражнения предизвиква значително подобрене в редица органи и системи в човешкия организъм. Най-видимо забележимата промяна се открива в **опорно-двигателния апарат**. Тези положителни изменения се изразяват в следното: завишена подвижност на ставите и силата на околоставната мускулатура, укрепва сухожилията и подобрява координацията на движенията. Друга положителна реакция, е че се увеличава подвижността

на гръдния кош и гръбначният стълб. Ярка е промяната и на мускулатурата, като по този начин се забавя стареенето на костната тъкан.

Положителни изменения се наблюдават и в **дихателната система**. Благодарение на силовите упражнения се подобряват функционалните параметри на дишането, като се увеличава подвижността на гръдния кош, което подобрява вентилацията, укрепва белите дробове и се засилва дейността на диафрагмата.

Друг положителен момент на изпълнението на силовите упражнения се открива състоянието на **сърдечно-съдовата система**. Отразява се в повишена съкратителна сила на сърдечния мускул, т.е. сърцето работи по-икономично и понижава артериалното налягане. Общото периферно съпротивление на кръвоносната система се намалява и в значителна степен облекчава работата на сърцето.

Упражнения за гъвкавост и стречинг

Същността на този тип упражнения се състои в бавно разтягане на мускулите до достигане на “болезнен праг”, който е в резултат от изменение на дължината на мускулите. Тези упражнения са отлично средство за противодействие на патологичните промени в ставно-мускулния апарат, като в същото време се повишава подвижността на ставите, увеличаване на еластичността на сухожилията и на цялостната мускулатура. Тези упражнения оказват много добро въздействие върху гръбначния стълб. Редовната им повторяемост увеличава подвижността му в предно-задна и странична посока. В заключение ще споменем, че намалява болките и подобрява стойката и походката.

ЛИТЕРАТУРА

1. Добрев, П. Сила, здраве, дълголетие. С., 1983.
2. Малахов, Г. Пречистване на организма. С., 2002.
3. Петков, И. Наръчник по лечебна физкултура за възрастни. С., 1982.
4. Тодорова, Р. Как и с какво да отслабнем. С., 2007.

РАЦИОНАЛНИЯТ НАЧИН НА ЖИВОТ –
ВЕРНИЯТ ПЪТ КЪМ ЗДРАВЕТО

РОСИЦА ДИМКОВА, ДИМИТЪР НИКОЛОВ

Резюме

Правилното функциониране на целия организъм зависи от развитието и запазването на жизнения тонус. Този ефект може да се постигне с постоянното приложение на здравословно хранене и двигателна активност. Постоянството и упоритостта са много важни фактори за постигане на максимален резултат от провежданите процедури.

THE RATIONAL WAY IN LIFE –
THE RIGHT TIME TO HEALTHY

ROSICA DIMKOVA, DIMITAR NIKOLOV

Summary

Abstract: The proper functioning of your body depends on the development and preservation of your vitality. This effect can only be achieved by permanent application of healthful nutrition and body activeness. Perseverance and steadiness are very important factors for achieving of maximum results off the procedures performed.