

7 апреля, Всемирный день здоровья

Всемирный день здоровья проводится ежегодно 7 апреля – именно в этот день в 1948 году было принято решение о создании Всемирной организации здравоохранения.

Здоровье – это та ценность, которой человека наделила природа. Именно от «Здоровья» зависит физическое и моральное состояние, работоспособность и возможность просто радоваться жизни.

Цель дня здоровья – формирование у населения грамотного представления о здоровье, механизмах его поддержания, а также выработки необходимых навыков и умений по ведению здорового образа жизни.

Основной и самой важной составляющей здоровья ВОЗ видит в необходимости постоянной физической активности. Недостаточная физическая активность является одной из причин многих неинфекционных заболеваний, таких как рак, диабет, болезни сердца. Физическая активность включает в себя любой вид движения, будь то ходьба, танцы, игры, спорт. Не зря говорят: «движение – это жизнь». У людей, ведущих сидячий образ жизни, имеется риск развития инсульта и инфаркта;

С этим немаловажным пунктом также связано питание - правильное питание. Ведь питание - один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни. Несбалансированный рацион питания способствует появлению избыточного веса и ожирения. Так в динамике за последние 5 лет (2015-2020гг) показатель заболеваемости ожирением в Ростовской области вырос на 6,6%.

Необходимо понимать, что правильное питание, это не диета. В отличие от системы здорового питания, все диеты краткосрочны.

Залог здоровья – отказ от быстрой еды (прием пищи не менее 3 раз в день, не более 300 гр., овощи, фрукты обязательно, вода в объеме 1500л.) и полноценный сон (не менее 7 часов).

Наше здоровье бесценно. Будьте здоровы!