**Предложения за здраве**

**Закусвайте всяка сутрин**
Доказано е, че тези, които закусват редовно, живеят най-дълго и най-малко се оплакват от различни болежки. Изследванията показват, че тялото усвоява най-ефективно витамините и минералите в сутрешната храна, а за сметка на това натрупва по-малко мазнини (т.е. рискът от излишни килограми намалява), и [холестерол](http://www.zdrave.bg/?c=n&id=3134). За да се извлече максимума от [сутрешното хранене](http://www.zdrave.bg/?c=n&id=1295), подбирайте продукти, богати на въглехидрати, протеини и малки количества мазнини. Желателно е храненето да е разнообразно, защото няма храна, която да осигури всички необходими на организма вещества. Ако бързате или не се чувствате гладни, може да си вземете закуската със себе си – за по-късно.

**Яжте повече риба**
Според най-новите препоръки е добре да се консумира риба поне два пъти седмично. Тя е добър източник на протеини. Рибата е незаменима храна, защото съдържа много Омега-3 ненаситени мастни киселини. Те доказано намаляват риска от сърдечни заболявания. Най-богати на [омега-3](http://www.zdrave.bg/?c=n&id=2698) са рибите от северните морета – скумрията, сардините, херингата, рибата-тон, сьомгата.

**Наспивайте се**
Достатъчното количество сън е важно колкото за физическото, толкова и за умственото ни и емоционално състояние. Недоспиването има негативен ефект върху паметта, ученето и логическото мислене. Последните изследвания показват, че [оптималното количество сън](http://www.zdrave.bg/?c=n&id=2939) е 5-8 часа, като е добре да се ляга по едно и също време. Преспиването е също толкова вредно като недостига на сън.

**Общувайте**
Според психолозите хората, които поддържат повече социални контакти, по-лесно се самоопределят – по-добре откриват силните и слабите си страни, преодоляват по-успешно кризите, по-лесно се преборват с депресивните състояния и по-рядко се чувстват потиснати. Някои проучвания показват, че липсата на достатъчно социални контакти намаляват количеството серотонин в тялото, а той има доказана роля за мисловната дейност и за доброто настроение.

**Движете се повече**
Безспорно е доказано, че физическата активност има здравословен ефект.
Движението:
• намалява риска от наднормено тегло;
• запазва здравето на костите, ставите и мускулите;
• намалява шанса от поява на високо кръвно налягане и диабет;
• подобрява настроението.
Физически активните хора живеят по-дълго и страдат от по-малко хронични заболявания, сочат резултатите от много изследвания.
Освен дългосрочните ползи, достатъчното движение има и краткосрочен ефект – подобрява мисленето и настроението, намалява влиянието на стреса и зарежда тялото с енергия.

**Поддържайте добра зъбна хигиена**
Устната хигена е от особена важност за здравето. Устата е мястото в организма, където болестотворните бактерии навлизат най-лесно, а поради специфичната пряка връзка на зъбите с мозъка и сърцето, инфекциите навлизат много лесно в останалите части на тялото, защото навлизат в кръвта. Белотата на зъбите не е козметичен ефект – здравите зъби позволява на човек не само да дъвче храната, но и да говори правилно и да се усмихва, което има важен психологичен ефект.

**Изберете си хоби**
Различните хора намират любимо занимание в различни занимания – от дърворезбата до наблюдаването на птиците, разходките в парка и играта на карти. Във всички варианти приятно прекараното време прави хората по-здрави и по-способни да се борят със заболяванията и техните причинители.
От друга страна хобито има още едно предимство – то със сигурност “харчи” повече калории, отколкото ако прекарате същото време пред телевизора, с цигара или чаша в ръка. Изследвания на психолози показват, че наличието на любимо занимание прави човек по-активен към всичко, което го заобикаля.

**Предпазвайте кожата си**
Ултравиолетовите лъчи не само изсушават кожата, но и водят до поява на бръчки и петна. Прекомерното излагане на слънце предизвиква [изгаряния](http://www.zdrave.bg/?c=n&id=2670), промени в структурата на кожата, изтъняване на повърхностните кръвоносни съдове и в някои случаи рак на кожата. Тъй като предпазването от слънцето на 100% е невъзможно, а и организмът се нуждае от витамин Д, се препоръчва следното:
• Винаги да се използват слънцезащитни кремове и лосиони поне с фактор 15.
• Да се носи винаги шапка и повече дрехи, които едновременно предпазват от лъчението, но и позволяват на кожата да диша.
• Да се избягва стоенето на слънце в часовете между 10 и 15.

**Хранете се здравословно**
Диетолозите препоръчват поне 400 грама плодове и зеленчуци всеки ден, защото:
• Така се намалява риска от рак.
• Забавя се стареенето на клетките.
• Подобрява се паметта.
• Облекчава се и се подобрява работата на сърцето.
• Имунната система работи по-ефективно.
Един от лесните начини да ядем повече плодове и зеленчуци е да го правим между основните хранения.

**Пийте вода**
[Тялото с нуждае от вода](http://www.zdrave.bg/?c=n&id=258), за да могат клетките да функционират правилно и пълноценно. Ставите се нуждаят от нея, за да са еластични. Важни органи като сърцето, мозъкът, бъбреците, черният дроб са особено чувствителни към недостига й.
Нуждите на отделните хора от вода са доста различни. Все пак съществува препоръчвано количество за [дневен прием](http://www.zdrave.bg/?c=n&id=694) – не по-малко от 1,5-2 л.

**Разхождайте се всеки ден**
Въпреки че в точка 5 вече стана дума за ползата от физическите натоварвания, разходката заслужава отделно внимание. Тя не може изцяло да бъде причислена към упражненията, защото не е необходимо да й отделяте специално време – човек може да се разхожда дори, когато работи – например по време на телефонен разговор.
Специалистите съветват също:
• Ползвайте стълбите вместо асансьора.
• Обиколете няколко магазина, дори ако можете да купите всичко необходимо от първия.
• Разходете се до стаята на колегата си вместо да му пуснете имейл.
• Срещнете се с приятели, разхождайки се, вместо да седнете някъде на кафе.

**Планирайте**
Всичко изброено по-горе – редовна закуска, двигателна активност, чистенето на зъбите, предпазването от слънцето изисква усилия – да ги планирате и включите в начина си на живот, който само Вие можете да направите здравословен.

.