

Я і моє здоров'я

Буклет для твого здоров'я



Бути активним. Залишатись здоровим.

Вітаємо і ласкаво просимо!

Шановна читачко, шановний читачу,
добре, що наша скринька здоров'я знайшла до тебе шлях.

Знайди і ти трохи часу, щоб дізнатися, що чекає на тебе в цій скриньці. Ти відразу помітиш, що тут йтиметься про здоров'я. Майже вірно, а ще точніше — про ТВОЄ здоров'я. Звичайно, всі питання твого здоров'я не помістяться в цю скриньку, але ти обов'язково знайдеш поради, корисну інформацію та мотивацію для підтримки здоров'я.

Точніше кажучи, ти зможеш більш детально ознайомитись із трьома складовими, які безпосередньо впливають на твоє здоров'я: харчування, фізична активність та душевна рівновага.

GESUNDE ERNÄHRUNG



BEWEGUNG



SEELISCHES GLEICHGEWICHT



Ти дізнаєшся, чому і як ці три важливі складові нашого життя можуть вплинути на здоров'я та самопочуття.

Бажаємо тобі приємного і успішного втілення змін у своєму житті та з радістю підтримаємо твої кроки до більш здорового життя.

На тебе чекають такі теми

Здорове харчування - ти є те, що ти їси	4-9
Рухайся завжди	10-11
Без стресу в повсякденному житті	12-14
Місце для нотаток	15



**ЗДОРОВЕ
ХАРЧУВАННЯ**

Ти є те, що ти їси!

Збалансоване харчування має велике значення для твого організму та самопочуття. Наведені нижче рекомендації допоможуть тобі правильно харчуватися в повсякденному житті.

Споживай різноманітну їжу і вибирай переважно продукти рослинного походження.

Різноманітна їжа є важливою умовою, оскільки жоден продукт харчування не містить усіх поживних речовин, необхідних для здорового життя.

Овочі, фрукти, злаки та картопля містять, серед іншого, багато поживних речовин і клітковини, але водночас є низькокалорійними.

Рослинні олії та горіхи є висококалорійними, але вони також є джерелом цінних вітамінів.

Щоб отримувати достатню кількість поживних речовин, харчування необхідно доповнювати тваринною їжею: молоком, молочними продуктами, рибою, м'ясом та яйцями.

Корисно знати

Поживними речовинами називають такі складові продуктів харчування, як вуглеводи, жири і білки, а також вітаміни та мінерали. Вони дають енергію і є необхідними для численних процесів в організмі. Оскільки організм не завжди може виробляти їх сам, вони повинні надходити з їжею.

Споживай 5 порцій в день

Фрукти та овочі сприяють насиченню і містять велику кількість важливих вітамінів, мінералів і клітковини.

Корисно знати

Клітковина — це особливий вид вуглеводів, які зв'язують воду і набухають. Завдяки цьому вони забезпечують швидке та тривале відчуття ситості. До того ж вони зменшують ризик діабету, раку товстої кишки і захворювань серця.

Три порції овочів і дві порції фруктів допоможуть знизити ризик серцево-судинних та інших захворювань.

TIPS

Відміряти одну порцію дуже легко: Вона відповідає вмісту твоєї долоні.



Одну порцію фруктів в день також можна замінити горіхами або сухофруктами. Однак пам'ятай, щоб порція повинна бути меншою, тому що калорійність вища.



Цільнозернові продукти — найкращий вибір для твого здоров'я

Цільнозернові хліб, макарони, рис, борошно довше підтримують відчуття ситості та містять більше поживних речовин, ніж продукти з білого борошна.



Корисно знати

Вуглеводи є важливим джерелом енергії для твого організму. Картопля також є хорошим джерелом вуглеводів і містить менше калорій, ніж макарони або хліб.

Продукти з цільнозернових злаків забезпечують тебе вуглеводами, вони багаті клітковиною та є додатковим джерелом вітамінів і мінералів.

Додавай продукти тваринного походження

Молоко та молочні продукти, такі як сир і йогурт, містять білок, вітамін B2 і кальцій. Вони підтримують здоров'я кісток і знижують ризик раку товстої кишки.

Невелика кількість м'яса є частиною повноцінного харчування, оскільки містить важливі залізо і цинк. Червоне м'ясо, таке як яловичина, свинина та баранина, підвищує ризик раку товстої кишки. Біле м'ясо (птиця, наприклад, курятина), навпаки, не підвищує такий ризик.

Яйця є хорошим джерелом високоякісного білка, який дуже добре засвоюється організмом.

Морська і жирна риба містять йод і цінні омега-3 жирні кислоти, які підтримують гормональний баланс і здоров'я серцево-судинної системи.



Корисно знати

Ти не їси м'ясо або взагалі ніяких продуктів тваринного походження? Оскільки достатню кількість вітаміну B12 містить тільки тваринна їжа, то при недостатньому споживанні м'яса вітамін B12 необхідно приймати додатково. Краще всього поговори про це із сімейним лікарем. Про дефіцит вітаміну B12 можуть свідчити часта втома, слабкість і анемія.

Жир не обов'язково шкідливий для здоров'я (або: масло і сало...)

Віддавай перевагу рослинним оліям і спредам з них. Уникай прихованих жирів, які часто містяться в продуктах харчування глибокої обробки, таких як ковбаси, випічка, кондитерські вироби, фаст-фуд і напівфабрикати.

Рослинні олії містять незамінні жирні кислоти та вітамін Е. Ненасичені жирні кислоти, які містяться в цих оліях (ви можете також знайти їх у маргарині, горіхах і жирній рибі), здатні знижувати ризик серцево-судинних захворювань.

Корисно знати

Але обережно: Незважаючи на те, що рослинні олії містять багато речовин, необхідних для вашого здоров'я, вживати їх слід у помірній кількості. Жири містять вдвічі більше калорій, ніж вуглеводи і білки.

Тваринні жири містять переважно насичені жирні кислоти, які можуть негативно впливати на твоє здоров'я.

...Цукор і сіль

Харчові продукти глибокої обробки, наприклад, хліб, ковбаса, і готові страви, наприклад піца, містять багато солі. Забагато солі в їжі може призвести до підвищення кров'яного тиску, збільшуючи ризик серцево-судинних захворювань. Намагайся вживати невелику кількість солі, спробуй замінювати її зеленню і спеціями.

TIPS



Свіжу і недорогу заморожену зелень можна придбати в супермаркеті.

Також зверни увагу, скільки цукру ти їси. Цукор прихований у багатьох продуктах, таких як кетчуп, заправки або готові страви. Також багато цукру містять солодкі напої: газована вода, кола або вода з різним смаком. У них не тільки мало поживних речовин, але й багато калорій, які можуть негативно впливати на вагу і сприяти розвитку карієсу.

TIPS



Якщо ти не можеш обійтися без солодкого, спробуй знайти альтернативні замітники: не менш смачними будуть мед, сироп агаві або солод із фруктів.

Пий достатню кількість рідини

... бажано щодня 1,5 літра води або інших безкалорійних напоїв, наприклад, несолодкого чаю або кави. Для функціонування твоїм клітинам і системі кровообігу потрібно достатньо рідини.

Якщо ти не можеш пити рідину без смаку, спробуй втамувати спрагу за допомогою розведених соків, додаючи до однієї частини соку три частини води.



Корисно знати

Так звані дієтичні напої, наприклад, Cola Zero, не містять або містять незначну кількість калорій, але до їх складу входять такі добавки, як підсолоджувачі, барвники та ароматизатори. Для здорового харчування вони повинні стати винятком.

Готуй їжу стільки, скільки необхідно, але якомога швидше

Бережне приготування, наприклад тушкування або приготування на пару, залишає їжі природний смак і зберігає мінерали та поживні речовини.

Однак їжу тваринного походження слід добре обробляти термічно, щоб уникнути зараження інфекціями, що передаються через харчові продукти.

Намагайтеся уникати пригорання їжі під час смаження в сковороді, на грилі, випічки або смаження в фритюрі. Це може призвести до утворення токсичних речовин, їсти які не слід.

TIPS

Підгоріло? Повністю видаліть всі підгорілі місця на м'ясі, овочах тощо. Іноді вони містять шкідливі для здоров'я речовини, які утворилися при підгорянні.



Приділи час і увагу собі та своїй їжі

Зроби перерву, щоб поїсти, знайди достатньо часу, щоб насолодитися їжею. Якщо ти їси повільно і свідомо, ти по-іншому будеш сприймати свою ситість. Це допоможе тобі розслабитися і підтримувати вагу.

Корисно знати

Відчуття насичення зазвичай настає лише через 15–20 хвилин після їжі.

Рухайся і слідкуй за своєю вагою

Повноцінне харчування і фізична активність повинні йти рука об руку. Навіть пів години щоденних занять спортом сприятимуть збереженню твого здоров'я. Спорт стимулює м'язи і збільшує витрату калорій, а це допомагає контролювати вагу.

Регулярні фізичні навантаження також знижують ризик серцево-судинних захворювань, діабету, ожиріння, депресії та зміцнюють кістки.

TIPS

Заняття спортом можуть бути найрізноматнішими: щоб залишатися фізично активним, тобі не потрібно обов'язково записуватись в фітнес-студію (хоча при бажанні ти можеш це зробити). Ти можеш просто інтегрувати рух у своє повсякденне життя. Вийди з автобуса на одну зупинку раніше і пройди решту шляху пішки, пройди додаткове коло на прогулянці з собакою (йому це точно сподобається) або піднімайся сходами замість ліфта. Будь-яке рішення на користь фізичної активності є хорошим рішенням для твого здоров'я.

Рухайся завжди



Фізична активність — це здоров'я

Чому це так? Фізична активність допомагає стимулювати різні процеси і функції в організмі, наприклад, роботу серцево-судинної системи, обмін речовин та імунну систему.

Під час занять спортом твої м'язи краще забезпечуються кров'ю та отримують більше поживних речовин. При цьому зміцнюються сухожилля і зв'язки, а це в свою чергу захищає твої кістки і суглоби. Також тренуються і зміцнюються твої серцеві м'язи, покращується кровообіг у всьому організмі, а у довгостроковій перспективі зменшується частота серцевих скорочень і кров'яний тиск. Згодом ти не будеш так швидко задихатись, бо твоє дихання пристосується до навантажень.



TIPS

Вибери для себе вид спорту, бо кожен може знайти для себе відповідну форму фізичної активності. Знайди те, що приносить тобі задоволення. Не відчуваєш задоволення від бігу? Тоді просто на прогулянку, але у швидшому темпі, ніж зазвичай. Любиш проводити час на свіжому повітрі? Можливо, тобі сподобається велосипед? Ти людина, яка любить різні курси? Різні платформи, наприклад YouTube, мають тисячі безкоштовних відео, що підійдуть як для новачків у спорті, так і для професіоналів, до того ж не вимагають жодного додаткового обладнання.

Ідеальним було б займатись спортом 3–4 рази на тиждень. Але не спіши, дай своєму організму час, щоб пристосуватись до нових навантажень.

Фізична активність — бальзам для твого душевного спокою

Фізична активність позитивно впливає на психічне здоров'я і здатна покращити твоє душевне самопочуття.

Хто багато рухається, має вищу якість життя і



Фізична активність і спорт сприяють кращому забезпеченню головного мозку кров'ю та киснем. В результаті в певних зонах мозку можуть утворюватися нові нервові клітини. Виділяється більше гормонів щастя, які позитивно впливають на діяльність головного мозку.

Без стресу в повсякденному житті



Психічне здоров'я

Психічне здоров'я є дуже важливою передумовою твого благополуччя, воно проявляється як позитивне відчуття власного благополуччя. Добрим є той факт, що воно до певної міри піддається навіюванню. Воно обумовлене взаємодією багатьох факторів, таких як впевненість у собі, цілі у житті або друзі та сім'я.

Якщо ти — психічно здорова людина, конфлікти і стреси (наприклад, безробіття) не зможуть так просто вибити тебе із звичного життя. Якщо ти маєш відповідну стійкість (її також називають стресостійкістю), ти належиш до тих людей, які швидше і виразніше бачать позитивні зміни в житті після криз.

Корисно знати



Стресостійкість — це здатність повернутися до попереднього психічного стану після критичних подій (наприклад, втрати партнера чи роботи). Чим швидше і краще це вдається, тим вищу стресостійкість має людина.

Однак, враховуючи повсякденні вимоги життя, не завжди легко зберігати психічну рівновагу. Тим важливіше дбати не тільки про своє тіло, а й про душевний стан.

TIPS

Зважай на свої потреби: Відпочивай, коли тобі це потрібно; проси допомоги, якщо тобі потрібна допомога в чомусь.

Зараз або ніколи: Не чекай якогось особливого моменту, щоб щось собі дозволити. Краще раніше, ніж пізніше!

Спробуй: Використовуй методи релаксації, які ми пропонуємо. Можливо ти знайдеш те, що тобі сподобається.



Перенавантаження і релаксація

Стрес — це природна реакція твого організму. Для наших предків реакції організму на небезпеку були необхідними для виживання. Гормони, що виділялись під час стресу, готували організм до боротьби або втечі. Оскільки ні боротьба ні втеча сьогодні більше не потрібні, ці речовини залишаються у твоєму організмі, створюють навантаження на нього і в довгостроковій перспективі можуть призвести до захворювання.

Вправи на релаксацію допоможуть тобі зняти як гостру, так і хронічну напругу, викликану стресом. Хоча це не усуне першопричини стресу, але допоможе дистанціюватись. Спробуй різні техніки релаксації, можливо ти знайдеш те, що тобі сподобається.



TIPS

Вправи на релаксацію можна знайти, наприклад, на YouTube. Це дасть тобі можливість безкоштовно скористатись різними пропозиціями, такими як йога, аутогенне тренування або релаксація м'язів. Спробуй, щоб зрозуміти, що тобі підходить. Можливо, ти знайдеш те, що принесе тобі задоволення і релаксацію.

Сон робить дива

Достатній по тривалості і, перш за все, спокійний сон зберігає здоров'я. Він підтримує твою імунну систему і зміцнює пам'ять. Уві сні ти відпочиваєш, а це необхідно твоєму організму для функціонування.

Якщо сон занадто короткий або не сприяє відпочинкові, ти помічаєш втому, дратівливість і неухважність. Якщо ти часто страждаєш від недосипання, це може погіршити якість твого життя. Недостатній сон також сприяє розвитку високого кров'яного тиску, депресії, діабету і ожиріння.

Часто повідомляється, що перешкодою для спокійного сну є негативні думки і роздуми. Це створює зачароване коло тривоги із думок про необхідність лягти спати і наступні проблеми із засипанням.

TIPS

Твої вечірні звички: навіть невеликі ритуали, наприклад чашка чаю, можуть допомогти організму налаштуватись на нічний сон. Якщо ти все ж не можеш заснути, встань, почитай або ще подивись телевізор. Ліжко повинне слугувати лише для сну.



Platz für deine Notizen und Erfahrungen

IMPRESSUM

Я і моє здоров'я. Буклет для твого здоров'я

Herausgeberin

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e. V.
Wismarsche Str. 170
19053 Schwerin

Tel.: 0385 2007 386 0

Mail: info@lvg-mv.de

www.lvg-mv.de

Vereinsregister-Nr.:

Amtsgericht Schwerin Nr. 110

Verantwortlich i. S. d. P. R.

Charlotte Lazarus

Redaktion & Gestaltung

Isabell Franz & Friederike Keipke

Fotos

wenn nicht anders angegeben: canva.com

© LVG MV e. V. Schwerin, 2022

Якщо немає чіткої диференціації, особисті звернення однаково стосуються чоловіків/жінок/людей різної статі.



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

