EDB KL 8a i 8 b dn 25.05.2020

Temat: Zdrowie jako wartość. Zasady zdrowego stylu życia

TEMAT: ZDROWIE JAKO WARTOSC- ZASADY ZDROWEGO STYLU ZYCIA

Podręcznik str 120 do 128

<https://epodreczniki.pl/a/zdrowie-na-co-dzien/D8U8whmr4>

<https://epodreczniki.pl/a/zdrowie-i-choroby/DBRgf9qsL>

<https://epodreczniki.pl/a/wlasciwe-odzywianie-warunkiem-zdrowia/DRQdiNjWP>

<https://epodreczniki.pl/a/smak-zdrowia/D1EPchVeL>

<https://epodreczniki.pl/a/odpoczynek/Dp2leZXzx>

<https://youtu.be/DF4znGEcBPU> film obejrzyj

<https://youtu.be/i1gS-QCEafU> film obejrzyj

<https://youtu.be/e0BI1CSdlDg> film zdrowo żyj Pascal Brodnicki

<http://opz.gdansk.pl/zztd.pdf>

Zdrowy styl życia to sposób życia, który ma na celu zapewnić optymalne zdrowie oraz minimalizować ryzyko zachorowania na choroby określane mianem społecznych. Do takich chorób zaliczane są przede wszystkim schorzenia układu sercowo-naczyniowego (choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, miażdżyca, zawał), cukrzyca typu 2, astma oskrzelowa, a także nowotwory.

Wpływ na nasze zdrowe mają przede wszystkim:

* dieta,
* długość snu,
* aktywność fizyczna,
* stosowanie używek (palenie papierosów, narkotyki, alkohol),
* korzystanie z opieki medycznej (badania profilaktyczne).
* Najważniejszym **elementem zdrowego stylu życia** jest odpowiednio zbilansowana dieta, która dostarczy w odpowiednich ilościach nie tylko składników odżywczych białka, tłuszcze i węglowodany), ale również błonnika, witamin i soli mineralnych.
* [Składniki odżywcze](https://zywienie.abczdrowie.pl/skladniki-odzywcze-w-diecie-odchudzajacej) – białka, tłuszcze, węglowodany, nie tylko dostarczają kalorii, ale również budują tkanki, regulują przemianę materii, zapewniają odporność organizmu. Z kolei błonnik poprawia perystaltykę jelit – zapobiega zaparciom oraz chroni przed rozwojem nowotworów układu pokarmowego. Witaminy i sole mineralne usuwają wolne rodniki, poprawiają wygląd skóry włosów i paznokci oraz budują np. kości (wapń, fosfor).

Zdrowe odżywianie to także spożywanie 5 posiłków w regularnych odstępach czasu (co 3-4 godziny). Przy czym [śniadanie](https://zywienie.abczdrowie.pl/owsianka-z-nasionami-chia-sniadanie-na-plaski-brzuch) należy zjeść w ciągu 30 minut od wstania z łóżka, a [kolację](https://zywienie.abczdrowie.pl/zdrowa-kolacja) na 2 godziny przed snem. W przeciwnym razie poziom przemiany materii zmniejszy się i organizm będzie gromadził nadmiar kalorii w postaci tkanki tłuszczowej. Komponując posiłki, najlepiej wybierać produkty jak najmniej przetworzone, gdyż nie zawierają dodatków do żywności (konserwanty, przeciwutleniacze, stabilizatory, emulgatory, słodziki), które mogą negatywnie wpływać na zdrowie.

Ważnym elementem zdrowego stylu życia jest odpowiednia ilość snu, podczas którego organizm regeneruje się, a mózg odpoczywa. Wiele badań epidemiologicznych wykazało, że osoby, które śpią około 6-8 godzin na dobę, rzadziej chorują na schorzenia układu krążenia, nerwowego (depresja, nerwica), a także otyłość. Ważna jest także jakość snu. W pomieszczeniu, w którym śpimy powinna być temperatura około 21-22 stopni Celsjusza oraz powinno być dobrze wywietrzone. W przeciwnym razie możemy obudzić się z bólem głowy.

Regularne uprawianie ćwiczeń – spacery, [jazda na rowerze](https://uroda.abczdrowie.pl/jazda-na-rowerze-wskazowki), rolki, bieganie – zapobiega gromadzeniu się tkanki tłuszczowej i nadwadze. Podczas ćwiczeń fizycznych krew szybciej płynie w naczyniach krwionośnych, dzięki czemu tkanki są lepiej ukrwione oraz dotlenione. Ponadto wydzielają się hormony szczęścia – endorfiny, serotonina, które poprawiają nastrój. Jeżeli ktoś nie ma czasu na regularne uprawianie ćwiczeń, powinien zwiększyć swoją aktywność, podczas urlopu. Zamiast wylegiwania się cały dzień na plaży warto wybrać się w góry. Podczas wspinaczek pracują wszystkie partie mięśni oraz kształtuje się sylwetka.

Stosowanie używek wpływa negatywnie na zdrowie. Podczas palenia papierosów generowane jest mnóstwo wolnych rodników, które uszkadzają tkanki komórki, przyśpieszają proces starzenia się organizmu oraz powodują nowotwory (jamy ustnej, żołądka, pęcherza). Z kolei alkohol jest bardziej kaloryczny (1 g = 7 kcal) od węglowodanów i białek. Picie alkoholu, zwłaszcza piwa, do którego zazwyczaj spożywamy słone paluszki, orzeszki czy chipsy, sprzyja nadwadze i otyłości oraz nadciśnieniu tętniczemu.