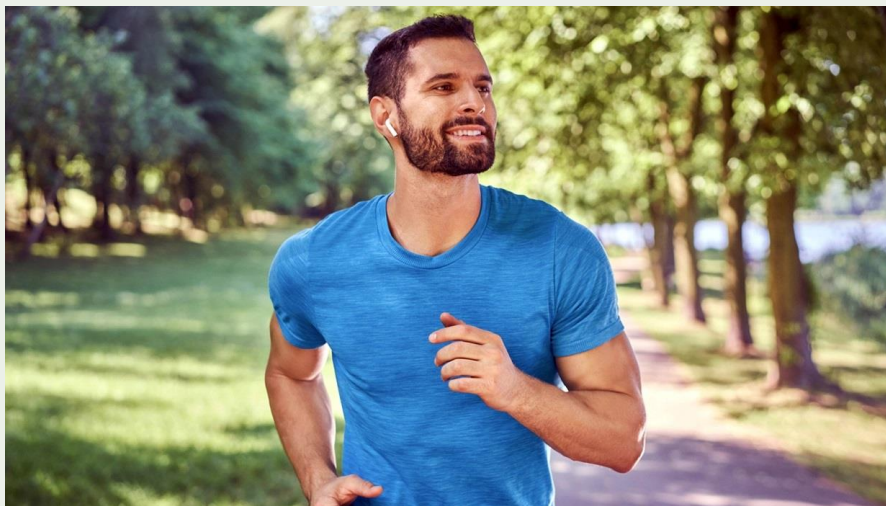


ПЯТЬ ПРАВИЛ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА.



Учитывая, что сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти мужчин, были сформулированы пять простых правил их профилактики.

1 правило. Физическая активность не менее 3 часов в неделю.

Физические упражнения поддерживают жизненный тонус, предохраняют от заболеваний и, чему все больше свидетельств, замедляют процесс старения. Упражнения полезны для мужчин в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную физическую нагрузку. Важно только соблюдать меру и делать свой спортивный комплекс с радостью.

2 правило. Отказ от курения.

Очевидно, что это один из самых эффективных приемов профилактики. Трудно, но можно. Наверняка у Вас есть друзья, которые сумели преодолеть это болезненное пристрастие, посоветуйтесь с ними.

3 правило. Ограничение или отказ от спиртного.

Каждый курильщик знает, что движется к болезненному будущему. Понятия "умеренное и безопасное курение" не существует. По нашему мнению, то же относится к алкоголю.

4 правило. Поддержание нормального веса.

Немецкий геронтолог В. Рис установил, что люди страдающие ожирением, живут в среднем меньше на 6-8 лет. Купите весы и регулярно контролируйте свой вес.

Объективная оценка массы тела производится с помощью расчета величины индекса массы тела – ИМТ. Индекс массы тела – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым, косвенно, оценить, является ли масса недостаточной, нормальной, избыточной (ожирение).

Индекс массы тела рассчитывается по формуле:

$$\text{ИМТ} = \text{масса тела (кг)} / \text{рост}^2 \text{ (м)}$$

В настоящее время соответствие между массой и ростом человека и его индексом массы обычно принимают таким:

ИМТ Интерпретация

15 и менее Острый дефицит массы

15-20 Недостаточная (дефицит) масса тела

20-25 Норма

25-30 Избыточная масса тела

30-35 Ожирение первой степени

35-40 Ожирение второй степени

40 и более Ожирение третьей степени Идеальным для мужчин является индекс массы тела в 25-27.

Средняя продолжительность жизни мужчин с таким ИМТ была максимальна.

5 правило. Съедайте пять разных овощей и фруктов ежедневно.

Это не обязательно должны быть такие экзотические плоды как черемойя, питахайя, маракуйя или папайя. Простейший выбор – это яблоко, апельсин, морковь, помидор, огурец. Это недорого и естественно для рациона россиян.

Важно помнить, что начинать следовать этим пяти правилам никогда не поздно!

Что это дает? Специалисты считают, что эти нехитрые правила при регулярном применении снижают риск преждевременной смерти на 40 %. Так что игра стоит свеч.