**Вплив стресу на здоров’я**

Людина щоденно наражається на багато чинників ризику, постійно зазнає підвищених психічних навантажень, що негативно впливає на стан її нервової та серцево – судинної систем, знижує опірність організму. Часто людину супроводжують стресові ситуації.

Слабкий стрес є звичайним і потрібним явищем у житті. Повне звільнення від стресу – це смерть, вважав Г.Сельє (канадський вчений, основоположник вчення про стрес). Кожний по – різному переживає стреси: комусь двійка – щось смішне, а хтось плаче й трясеться через це. Але інтенсивний і тривалий стрес може стати основою розвитку захворювань або навіть зумовити смерть людини.

**Методи запобігання стресу.**

Шість порад дратівливій людині, щоб зберегти здоров’я своє та оточуючих.

1. ***Намагайтеся не залишатися наодинці зі своїми неприємностями.*** *Зверніться до доброзичливої і розсудливої людини, розкажіть про те, що вас гнітить, - це пронесе вам величезне полегшення.*
2. ***Умійте на певний час забути про свої турботи.****Які б не були неприємності, що спіткали вас, намагайтеся час від часу звільнитися від гніту важких думок, відволіктися якимись потребами сьогодення.*
3. ***Не впадайте у гнів.*** *Привчайте себе до паузи, що передувала б спалахові гніву. Під час цієї паузи спробуйте осмислити ситуацію. “Розрядіться” не гнівними словами, а фізичною працею чи будь – якими вправами: фізична втома “проковтне” ваш гнів.*
4. ***Іноді поступіться.*** *Прислухайтеся до думки іншого, поставтеся з повагою до неї, достатньо самокритично оцінити свою точку зору.*
5. ***Згадайте, що ви –не в усьому абсолютно досконалі.*** *Ви не гірші від когось, а хтось не гірший за вас. Намагайтеся передусім добре виконати свою роботу.*
6. ***Не висувайте надмірних вимог.*** *Той, хто надто багато вимагає від оточуючих, постійно дратується від того, що вони частіше не відповідають його надмірним вимогам. Не переробляйте своїх дітей, батьків, а приймайте їх такими, якими вони є.*

Спробуйте використати всі шість порад щодо збереження здоров’я у щоденному житті.

Батьки люблять , коли з ними проводять різні тести. Ось один із них:

**“Спосіб життя ваших дітей”**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Спосіб життя, поведінка, діяльність | Бали |
| 1. | Як часто ваша дитина робить ранкову зарядку:  -щодня;  -інколи, або коли ми її примушуємо;  -ніколи. | 0  10  20 |
| 2. | Як часто вона їсть впродовж дня:  - 4 – 5 разів  - 3 рази  - 2 рази | 0  10  20 |
| 3. | Як часто вона вживає овочі та фрукти:  - щодня  3 рази на тиждень  1 раз на тиждень | 0  10  20 |
| 4. | Скільки разів на день вона чистить зуби:  2 рази (вранці та ввечері)  1 раз (вранці)  зовсім не чищу | 0  10  20 |
| 5. | Як часто вона миє руки:  перед їдою та після туалету  вранці, коли вмивається  коли дуже чим-небудь забруднює | 0  10  20 |
| 6. | Як часто вона їсть солодощі:  2-3 рази на тиждень  майже щодня  коли і скільки схоче | 0  10  20 |
| 7. | Скільки вона гуляє:  щодня 1,5 – 2 години  щодня, але менше години  1 раз у 2-3 дні | 0  10  20 |
| 8. | Коли вона лягає спати:  о 21.00 – 21.30  після 22 години  після 23 години | 0  10  20 |
| 9. | Скільки часу щодня вона дивиться телевізор:  не більше 1,5 години  від 1,5 до 3 годин  дивиться весь вільний час | 0  10  20 |
| 10. | Скільки часу щодня дитина витрачає на виконання домашнього завдання:  біля 1,5 години  майже 2 години  більше 3 годин | 0  10  20 |
| 11. | Чи відвідує дитина спортивну секцію або танцювальний гурток:  так  ні, але 2-3 рази на тиждень грає в рухливі ігри  ні | 0  10  20 |
| 12. | Як часто вона застуджується (хворіє на застудні захворювання)  1 раз у 2 роки  1 раз на рік  кілька разів на рік | 0  10  20 |
| 13. | Чи можуть вони без зупинки забігти сходами на 5-й поверх:  легко  важко, із задишкою  не можу | 0  10  20 |
| 14. | Який настрій був у вашої дитини протягом останнього тижня:  переважно веселий, бадьорий  час від часу був сумний, млявий  переважно сумний (декілька разів плакала), млявий | 0  10  20 |
| 15. | Чи вважаєте ви свою дитину здоровою?  так, вона – здорова  так, здорова, але 3-4 рази на рік вона хворіє  так часто хворію | 0  10  20 |

**Якщо сума балів складає:**

**Від 0 до 90** означає, що завдяки поведінці та здоровому способу життя здоров’я вашої дитини в повному порядку, їй найближчим часом і в майбутньому не загрожують серйозні захворювання. Але нехай вона не зупиняється на досягнутому – адже здоров’я вимагає щоденного піклування й уваги.

**Від 100 до 170** означає, що поведінка і спосіб життя вашої дитини не сприяють збереженню і зміцненню здоров’я, існує загроза захворіти в майбутньому; у неї вже з’явилися шкідливі для здоров’я звички, але ще можна досить легко змінити поведінку, спосіб життя – все залежить тільки від неї самої. Її здоров’я чекає уваги і піклування.

**Від 180 і вище** означає, що її поведінка і спосіб життя спрямовані на руйнування власного здоров’я. Нехай буде обережна. Є велика небезпека захворіти. Нехай дотримується принципів доцільного харчування, режиму дня, особистої гігієни. Нехай більше рухається, починає регулярно робити ранкову зарядку, запишеться в спортивну секцію або танцювальний гурток. Але перед тим, як зайнятися фізичними тренуваннями, обов’язково порадитися з лікарем.

**Порада – через півроку знову можна провести тестування, щоб дізнатися чи покращилися результати.**

**Ще одна бесіда:**

Сьогодні можна “потонути” в потоці різноманітної інформації про харчування. Існують різноманітні види харчування: редуковане харчування (зменшення вживання їжі), роздільне харчування, сироїдіння, макробіотичне харчування (переважно зерновими продуктами); різні види вегетаріанства, модні теорії та ін.

Безумовно, є в цих теоріях раціональне зерно, деякі рекомендації стосовно способів харчування можуть бути достатньо корисними, але застосовувати ці підходи як панацею для всіх груп і категорій населення не можна. З позицій теорії раціонального харчування, що є науково обґрунтованою та загальновизнаною, ці підходи мають чимало недоліків та неточностей і навіть грубих помилок. Як казав академік М. Амосов: “Багато емоцій, мало науки”.

Унаслідок такого інформаційного хаосу в людей склалося чимало хибних уявлень про те, як саме потрібно харчуватись. Ці “міфи” передаються з уст в уста, навіть друкуються в деяких книжках, журналах.

***Приклади міфів та правильних тверджень.***

1. Краще їсти морську рибу, ніж річкову (правильно, бо морська риба містить більше корисних речовин, особливо йоду, жирів.
2. Шкідливо їсти свіжоспечений хліб (правильно, бо свіжоспечений хліб утворює дуже щільну грудку, в яку погано проникає слина, і тому вона довго розщеплюється і перетравлюється, навантажує шлунок та кишечник);
3. Від молочного шоколаду більше користі, ніж від чорного (правильно, бо в молочному шоколаді є молоко – джерело білків, кальцію, вітамінів, а якщо молочний шоколад містить горіхи, родзинки – це гарне джерело вітамінів (особливо вітаміну Е) та мікроелементів (калій));
4. Краще купувати хліб із висівками (правильно, бо він містить більше вітамінів групи В і мікроелементів та корисну клітковину, що покращує діяльність кишечнику, адсорбує шкідливі речовини);
5. Морська капуста є важливим та корисним джерелом йоду (правильно);
6. Замороження ягід – найкращий спосіб зберігання вітамінів та мінеральних речовин (правильно);
7. Сніданок треба заслужити (неправильно, снідати необхідно, особливо якщо вечеряти вчасно – не пізніше 19.00);
8. Солодка газована вода – це гарний напій (неправильно, бо вона містить багато цукру – близько 50-60 грамів у 0,5 л, окрім того – штучні барвники, консерванти);
9. М’ясо їсти – здоров’ю шкодити (неправильно, м’ясо – джерело повноцінного білка, вітамінів, кровотворних мінеральних речовин);
10. Дорослим пити молоко – шкідливо (неправильно, молоко – прекрасне джерело кальцію, повноцінного білка, вітамінів, необхідних дорослій людині; лише у 7 – 9 % дорослих з віком зменшується здатність перетравлювати молочний цукор, їм варто замінити молоко іншими молочними продуктами – кефіром, йогуртом тощо);
11. Потрібно їсти лише рослинну їжу (неправильно, бо в рослинних продуктах вкрай недостатньо повноцінних білків, недостатньо жиророзчинних вітамінів, деяких мінеральних речовин);
12. Шоколад шкідливий (неправильно, в шоколаді містяться вітаміни, мікроелементи, корисні для організму);

13.Сало потрібно виключити з раціону (неправильно, 30 г свіжо посоленого

сала на день – джерело корисних жирів, гарний жовчогінний засіб);

14.Корисною є лише рафінована рослинна олія ( неправильно, в

рафінованій олії значно менше корисних речовин, ніж у нерафінованій);

15.Варто обідати супом швидкого приготування ( із пакетика) (неправильно,

бо в концентраті багато солі, консервантів, штучних барвників та

смакових добавок);

1. Крабові палички – корисний натуральний морепродукт (неправильно, бо містять відходи рибних продуктів, крохмаль, барвники та консерванти);

17.Якщо організмові не вистачає заліза (недокрів’я), в першу чергу потрібно

їсти яблука та пити гранатовий сік (неправильно, залізо в

легкозасвоюваній формі міститься в м’ясі, тому при нестачі заліза в

першу чергу треба споживати м’ясо; з яблук залізо засвоюється в 10 разів

гірше);

18.Яйця не можна їсти, бо вони – джерело холестерину (неправильно, хоч

яйця і містять холестерин, в них окрім того дуже багато корисних

речовин, у тому числі й тих, що знижують рівень холестерину в

організмі);

1. Варення – найкращий запас вітамінів на зиму ( неправильно, бо при кип’ятінні, а потім при тривалому зберіганні більша частина вітамінів (насамперед вітамін С) руйнується);
2. Раціональне харчування – це дуже дорого (неправильно, раціональне харчування не дорожче, ніж звичайне).

Тож у наш час, достойної альтернативи науково обґрунтованому раціональному харчуванню немає, особливо коли в його основу покладено досягнення трьох наук: медицини, генетики, дієтології. Поєднання цих наук формує новий напрямок, який має назву генотрофія.

Таким чином, наукові принципи раціонального харчування є порадником та орієнтиром щодо рішучих дій, спрямованих на поліпшення здоров’я. Знати основи раціонального харчування повинна кожна людина, а дітей необхідно вчити цьому з раннього віку. Це надзвичайно актуально саме зараз, коли під впливом різних чинників, обставин сучасного життя фактичне харчування дітей, підлітків, молодих людей набуває певних особливостей, які неоднозначно відбиваються на здоров’ї.

*Особливості харчування молоді*

BD14756_ Дисбаланс між надходженням енергії з продуктів харчування та енерговитратами (це призводить до дистрофії або ожиріння);

BD14756_ Якісна неповноцінність та незбалансованість їжі за хімічним складом, наслідком чого стає поширеність нестачі вітамінів, мінеральних речовин тощо;

BD14756_ Порушення режиму харчування (найчастіше спостерігаються відмова від сніданку або іншого прийому їжі);

BD14756_ Ігнорування повноцінної їжі, заміна повноцінної їжі кондитерськими виробами і цукерками, бутербродами, хотдогами тощо;

BD14756_Вплив реклами щодо вживання “надзвичайно корисних” продуктів харчування (рафіновані продукти, різноманітні концентрати, солодкі газовані напої, напівфабрикати, продукти фритюрного способу приготування тощо);

BD14756_Вживання значної кількості газованих напоїв, штучних (сурогатних) напоїв, які є сумішшю води, цукру або замінника цукру, ароматизатора, харчового барвника;

BD14756_Вживання тонізуючих напоїв у значних кількостях протягом дня (кава, міцний чай, напої з горіху, кола тощо);

BD14756_Початок вживання алкоголю, частіше пива, вина;

BD14756_Використання незвичайних комбінацій або сумішей продуктів і страв, що суперечать традиціям (проте такі дивацтва необов’язково повинні оцінюватися негативно, нерідко вони є доцільними з погляду теорії раціонального харчування);

BD14756_Наявність негативної дії факторів довкілля (вплив радіаційного чинника тощо).

Наслідками негативних тенденцій у харчуванні стають захворювання шлунково – кишкового тракту (гастрити, виразкова хвороба, запори, холецистит), ожиріння, алергічні та інші захворювання, які виникають у молодому віці.

Останнім часом у багатьох країнах зміни характеру харчування призвели до значного поширення таких захворювань, які отримали назву “хвороби цивілізації”. Вони переважно пов’язані з переїданням, надмірним вживанням певних харчових речовин, надходженням надлишкової кількості енергії або, навпаки, недостатнім надходженням важливих компонентів їжі.

Отже, кожного разу, коли ви робите вибір на користь раціонального харчування, ви таким чином захищаєте себе та своїх рідних від ряду захворювань, які обумовлені харчовими факторами.

**Негативний вплив надлишку або нестачі деяких складових харчового раціону на здоров’я людини.**

Надлишок харчових речовин Захворювання Нестача харчових речовин

Сіль, жир Гіпертонія Калій, кальцій

Цукор Карієс Фтор

Зоб Йод

Жир Рак молочної залози

Насичені жири Захворювання серця Калій

Алкоголь Захворювання печінки Повноцінні білки

Жир, цукор, алкоголь Ожиріння, діабет Хром

Жир Рак товстої кишки Харчові волокна

Стронцій Остеопороз Кальцій, фтор

Фітати, таніни Остеомаляція Вітамін Д, кальцій

Анемія Залізо, фолієва кислота

