

Всемирный день здоровья



Всемирный день здоровья (World Health Day) отмечается **7 апреля**. Это важный праздник для каждого, кто заботится о своем благополучии, здоровом теле и крепком духе!

Тема здоровья уже многие века затрагивает умы человечества. С каждым десятилетием продолжительность жизни человека увеличивается – все благодаря постоянному развитию, совершенствованию медицины и регулярных открытий в этой области. Еще несколько десятков лет назад люди умирали от болезней, которые сейчас успешно лечатся и не вызывают панического страха и растерянности.

Однако существует немало пробелов и нерешенных проблем в области медицины, которые требуют ежедневной проработки. Рассматривая этот вопрос с глобальной точки зрения, постоянно ухудшающаяся ситуация с экологией, нестабильной экономикой, отсутствием доступной медицины в некоторых странах не способствует качественной и здоровой жизни.

Для решения этих вопросов была создана Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), в обязанности которой входит разработка научных программ и исследований, создание стандартов и контроль в их всеобщем соблюдении, оценка ситуации в области здравоохранения и принятие мер для ее улучшения.

7 апреля 1948 года вступил в силу устав Всемирной организации здравоохранения. Эта дата считается «днем рождения» организации, и ежегодно ее отмечают как **Всемирный день здоровья**, позволяющий ежегодно поднимать вопросы, которые затрагивают все человечество и непосредственно влияют на нашу жизнь. Это наше здоровье и долголетие.

Основной и самой важной составляющей здоровья ВОЗ назвал постоянную **физическую активность**. Причем не стоит путать ее с физическими упражнениями, которые являются только одним из пунктов в данном направлении. Под физической активностью понимается какое-либо телодвижение, требующее сокращения мышц и затрат энергии. Недостаточная физическая активность – одна из причин многих неинфекционных заболеваний, таких как рак, диабет, болезни сердца. Это четвертая по значимости причина глобальной смертности населения. Физическая активность включает в себя любой вид движения, будь то ходьба, танцы, игры, спорт. Не зря говорят: «движение – это жизнь».

С этим немаловажным пунктом также связано **питание**. Ведь в настоящее время процент ожирения среди людей как детского, так и зрелого возраста крайне велик, что также сказывается на качестве здоровья.

В отношении питания рекомендации ВОЗ следующие:

- Поддерживать надлежащий энергообмен и здоровый вес.

- Перейти от потребления насыщенных жиров к ненасыщенным (рыба, семена льна, орехи, кунжутное и льняное масло и т.д.).
- Исключить из питания трансжирные кислоты. Трансжиры можно встретить в ряде обработанных продуктов, например, в готовых десертах, попкорне, чипсах, готовых смесях для выпечки, жидких приправах, готовых заправках для салатов, майонезе, кетчупе, замороженных полуфабрикатах (пицца, наггетсы, котлеты и т.п.), молочных коктейлях, спредах, маргаринах и т.п.
- Увеличить процент потребления фруктов и овощей, бобовых, орехов и цельнозерновых продуктов.
- Ограничить потребление сахара и соли. А также обеспечить йодирование соли.

Таким образом, соблюдение рекомендаций ВОЗ, регулярное прохождение медицинского обследования, правильное питание, наличие физической активности и полноценного сна позволит прожить долгую и здоровую жизнь!

Предлагаем вашему вниманию анимационный видеоролик о пяти ключевых принципах безопасного питания, где ВОЗ призывает всех следовать этим простым правилам, чтобы предотвратить пищевые болезни.

https://www.youtube.com/watch?v=rYIkNG_NqeY