

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN ÖNERİLERİMİZ

Sağlıklı ve uzun bir hayat herkesin hayali...

Ancak bu hayalin gerçekleşmesi için genç yaşlarda önlem almak gerekiyor.

Dengeli beslenmek, egzersiz yapmak ve belirli aralıklarla sağlık taramaları yaptırmak, sağlıklı yaşlanmanın en temel gereklilikleri arasında yer alır.



Düzenli sağlık kontrolünüzü yaptırın.



Güneş ışınlarının zararlı etkilerine ve radyasyona çok fazla maruz kalmayın.



Doğru beslenin.



Çevrenizde kötü alışkanlıkları olanları uyarın.



Kendinizle barışık olun, bolca gülün ve hayata olumlu bakın.



Uyku düzeninize dikkat edin.



Spor yapın, ideal kilonuzu koruyun.



Arkadaşlarınızla vakit geçirin.



Daha az şeker, tuz ve yağ kullanıp meyve sebze ağırlıklı beslenin.



Kendinize vakit ayırın ve hobi edinin.

SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN BUGÜN HAREKETE GEÇELİM...

Sağlık kelimesi sözlükte; her ne kadar vücudun hasta olmaması durumu, vücut esenliği, esenlik, sıhhat, afiyet olarak tanımlansa da Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sağlığı, "sadece hastalıklardan ve mikroplardan korunma değil, bir bütün olarak fiziki, ruhi, sosyal açıdan iyi olma hali" olarak açıklar.

Sağlıklı yaşam insanın olmazsa olmazlarından. Mutluluğumuzun temelidir. Sağlıklı olmak doğuştan gelen bir durum değil aksine sağlıklı olabilmek ve bunu koruyabilmek bireyin günlük yaşamındaki davranış ve faaliyetleri ile sağlanır. Sağlıklı yaşam, kişisel yaşantımızdan iş yaşamına kadar her yaşamımızı etkilemektedir.

SAĞLIĞINIZ İÇİN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

UYKU

İyi bir uyku konsantrasyonu ve üretkenliği artırır, kalp hastalığı ve felç riskini azaltır, depresyon problemini yok eder, bağışıklık sistemini güçlendirir, enflamasyon riskini azaltır, kişiliği ve sosyal etkileşimi etkiler. Sonuç olarak beslenme ve sporla beraber, iyi uyku da sağlıklı yaşamda önemli koşullardan biridir. Yetişkin bir bireyin günde ortalama 7-8 saat uyuması gerekir.

EGZERSİZ

Düzenli bir şekilde egzersiz yapan bireylerin yaşam enerjileri artar, kendilerini daha iyi hisseder ve daha iyi görünürler. Yaşam boyu egzersiz yapmak, kalp ve damar hastalıkları, tansiyon yüksekliği ve ileri yaşlarda kemik yoğunluğunun azalması gibi sorunları azaltır. Spor yapma olanağınız olmasa bile günlük 30 dakika süreli hızlı tempoda yürüyüş yapmak iyi bir egzersizdir.

ÇALIŞMA ORTAMI

İş ve çalışma ortamı da sağlık açısından riskler içerir. Çalışma ortamındaki kalabalık, gürültü, kirlilik, sürekli aynı beden pozisyonunda çalışma zorunluluğu, ağır kaldırma, manyetik alanlara ya da kimyasal maddelere maruz kalma, hava kirliliği, iş kazaları gibi daha pek çok etken sağlığı tehdit etmektedir. Bireyler çalışma ortamlarından kaynaklanacak sağlık risklerini tanımalı ve bunları en aza indirmelidirler.

BESLENME

Günümüzde beslenme ile ilgili sorunların başında, modern yaşamda günlük enerji tüketiminin azalmasına rağmen rafine gıdalardan alınan enerjinin artması sonucunda oluşan şişmanlık gelmektedir. Şişmanlık şeker hastalığı, yüksek tansiyon, kalp ve damar hastalıkları başta olmak üzere pek çok hastalık açısından risk oluşturur. Bu nedenle ideal kilonun korunması sağlık risklerini azaltmak açısından özellikle önem taşır.

Sağlıklı Yaşam için güne iyi bir kahvaltı ile başla...

Vücudumuz uyurken bile çalışmaya devam eder. Akşam yemeği ile kahvaltı arasında yaklaşık 12 saatlik bir süre vardır. Bu süre içinde vücut, besin öğelerinin tümünü kullanır. Sabah kahvaltı yapılmazsa beyinde yeterince enerji oluşmaz. Bu durumda yorgunluk, baş ağrısı, dikkat ve algılama azlığı gibi sıkıntılar yaşanır. Kahvaltı yapmayan çocuklarda okul başarısı düşer. Anlama kapasitesi, odaklanma ve konsantrasyon azalır. Vücut kendi depolarından kullanır ve hastalıklar karşısında direnci düşer. Açlık hissiyle birlikte yorgunluk ve bitkinlik oluşur.

Öğünler içinde en önemlisi sabah kahvaltısıdır. Güne istekli başlamada ve elverişli bir biçimde sürdürmede yenilen sabah kahvaltısının miktarı ve içeriği büyük önem taşır.

EKOLOJİ KAHVALTILARI BAŞLIYOR!

Sağlıklı yaşam için sağlıklı beslenmenin önemini vurgulamak için Ekoloji Mutfağı'mızda okul müdürü, öğretmenler ve öğrencilerle "Ekoloji Kahvaltıları"nda bir araya geliyoruz.



SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN İPUÇLARI











Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme, herkes için özellikle de çocuklarımız için çok önemlidir. Çünkü yetersiz ve dengesiz beslenen çocukların, bedensel ve zihinsel gelişimleri geri kalıyor, sağlık sorunları ağır ve uzun sürüyor. Çocukluk döneminde kazanılan beslenme alışkanlıkları yaşam boyu sürmektedir. Çocukları yetişkinlerden farklı kılan en önemli özellik, sürekli büyüme süreci içinde olmalarıdır. Bu süreç; beslenme, genetik yapı, cinsiyet, çevresel faktörler, sosyoekonomik durum, kültür ve gelenekler gibi çeşitli etmenlerin etkisi altındadır. Bunların arasında en önemlisi de kuşkusuz **beslenmedir**. Çocukluk dönemindeki bu hatalı beslenme uygulamaları; yüksek tansiyon, kalp ve obezite (aşırı şişmanlık) gibi hastalıklar için temel risk faktörü oluşturuyor.

Sabah kahvaltısı mutlaka yapılmalı, öğün atlanılmamalıdır. Süt içme alışkanlığı mutlaka edinilmelidir. Kemik sağlığı için, kalsiyum yönünden zengin süt, peynir, yoğurt tüketimine özen gösterilmelidir. Bol miktarda sebze meyve ile günde en az 8-10 bardak sıvı tüketilmelidir. Şeker, tuz ve yağ içeriği yüksek yiyecek içecek tüketiminin, bir çok hastalığı beraberinde getirdiği unutulmamalıdır. Temiz ve mikropsuz besinleri tüketmeye özen gösterilmeli. Çiğ sebze ve meyveler bol suyla yıkanmadan kesinlikle yenilmemelidir. Açıkta satılan yiyecekler satın alınmamalıdır. Eller yemekten önce mutlaka yıkanmalı, unutmayın kirli eller pek çok hastalık mikrobu taşımaktadır.



Dünya Sağlık Örgütü Küresel Hedefleri;

-  Kardiyovasküler hastalıklar, kanser, diyabet veya kronik solunum hastalığından kaynaklanan erken ölümlerde **%25** oranında azalma.
-  Ulusal bağlama bağlı olarak, zararlı düzeyde alkol kullanımında en az **%10** görelî azalma.
-  Yetersiz fiziksel aktivite prevalansında **%10** görelî azalma.
-  Nüfusun ortalama tuz/sodyum tüketim oranında **%30** görelî azalma.
-  15 yaş üstü bireylerde tütün kullanım prevalansında **%30** görelî azalma.
-  Ulusal bağlama bağlı olarak, yüksek kan basıncı prevalansında **%25** görelî azalma veya yüksek kan basıncı prevalansının sabitlemesi.
-  Diyabet ve Obezite **artışının durdurulması**
-  Kalp krizlerini ve inmeleri önlemek için insanların en az **%50** 'sinin tedavi, ilaç tedavisi ve danışmanlık (glisemik kontrol dahil) alabilmesi.
-  Önde gelen bulaşıcı olmayan hastalıkların tedavisi için gerekli makul fiyatlı temel teknolojilerin ve jenerikler dahil temel ilaçların kamu kurumlarında ve özel kurumlarda sunulabilirliğinin **%80** oranına çıkarılması.

