

## سبک زندگی سالم (healthy lifestyle) چیست؟

روشی برای زندگی که خطر ابتلا به بیماری جدی یا مرگ زودرس را کاهش می دهد. همه بیماری ها و بیماری ها قابل پیشگیری نیستند. با این حال می توان از بخش بزرگی از مرگ و میرها، به ویژه آنهایی که ناشی از بیماری عروق کرونر قلب و سرطان ریه هستند، جلوگیری کرد. داشتن لایف استایل سالم دیگر فقط شیک، مدرن و انتخاب طبقه یا افراد خاص نیست، بلکه کاملاً ضرورت زندگی پراسترس و پیشرفته امروزی است.

سلامتی فقط فقدان **بیماری** نیست، یک حالت خوب و استاندارد کامل جسمی، روانی و اجتماعی است.

این به معنای خوردن **یک رژیم غذایی متعادل، ورزش منظم، پرهیز از دخانیات و مواد مخدر و استراحت درست و کافی** است.

بدن ما مانند ماشینی است که به تعادل پروتئین، کربوهیدراتها، چربی، ویتامینها، مواد معدنی و آب نیاز دارند تا در وضعیت مناسب خود باقی بمانند.

اگر **تعادل** نداشته باشید، **سلامتی** شما آسیب خواهد دید.

یک رژیم غذایی متعادل به این معناست که فقط به همان اندازه ای کالری وارد بدن خود کنید که در طول روز مصرف می کنید.

اگر بیشتر از آنچه می سوزانید بخورید، هر مقدار اضافی به عنوان **چربی** ذخیره می شود.

دریابید که چگونه **ورزش و رژیم غذایی** کلیدی برای سالم ماندن هستند.



رژیم غذایی متعادل چقدر مهم است؟

## فواید یک رژیم غذایی متعادل عبارتند از:

- سیستم ایمنی قوی برای پیشگیری و مبارزه با عفونت ها؛
- خطر کمتر ابتلا به انواع خاصی از سرطان ها؛
- فشار خون پایین؛
- وزن سالم؛
- انرژی بیشتر؛
- مواد مغذی ضروری برای حمایت از رشد بافت

## از چه نوع غذاهایی باید اجتناب کنم؟

بسیاری از مردم غذای تازه نمی خورند و تهیه نمی کنند و به راحتی می توان دلیل آن را فهمید.

ما اغلب وقت کم داریم و غذای راحت ارزان و بسیار فرآوری شده همیشه در دسترس است.

با این حال، غذای راحت تأثیر منفی بر سلامت ما دارد. در اینجا چند نمونه از این نوع غذاها آورده شده است:

1. غذاهای ناسالم، مانند چیپس و شکلات، کالری بالایی دارند اما ارزش غذایی کمی دارند.
2. فست فود، مانند همبرگر و مرغ سرخ شده، به سرعت آماده و سرو می شود، اما چربی بالایی دارد.
3. غذاهای راحت و سریع، مانند "غذاهای آماده" در مایکروویو، اغلب نمک و شکر زیادی دارند.



گاهی اوقات تجربه حال خوش در ریلکس بودن است اما فراموش نکنید که اگر عادت شود بدن شما بدلیل فعال نبودن بسرعت ضعیف می شود.

## فعال ماندن چقدر مهم است؟

بدن شما برای نشستن ساخته نشده است.

اگر قرار است مفاصل و ماهیچه‌ها در وضعیت خوب و کار خود نگه داشته شوند، به **ورزش منظم** نیاز دارند.

اگر راه رفتن را متوقف کنید، مفاصل و ماهیچه‌ها از کار خود دست می‌کشند.

در صورت فعال بودن، مقابله با تهدیداتی مانند بیماری، آسیب، یا میان وعده‌های گاه به گاه شیرین یا چرب برای بدن شما بسیار آسان تر است.

**ورزش** همچنین به شما کمک می‌کند **نگرش بهتری** نسبت به **مشکلات و فشارهای روانی** داشته باشید.

**چربی** بدن کمتری به دست می‌آورید، کمتر **خسته** می‌شوید و **احساس** بهتری دارید.

ورزش به شما **انعطاف پذیری** و **قدرت** بیشتری می‌دهد، از **کسالت** جلوگیری می‌کند و به شما کمک می‌کند بخواهید.

**همچنین به شما کمک می‌کند دوستان جدیدی پیدا کنید و مهارت‌های جدیدی را بیاموزید.** این بخش به شکل هیجان‌انگیزی حال بهتری به ما می‌دهد.

## 10 نکته برای سبک زندگی سالم:



نگاه و دید شما در زندگی با سبک زندگی سالم متفاوت می‌شود.

### 1. استراحت کافی روزانه داشته باشید.

- افرادی که بهترین سلامتی و طول عمر را دارند 7 تا 8 ساعت در روز می‌خوابند.
- وقت گذاشتن برای استراحت و تفریح روزانه نیز برای جسم و روان مفید است.

## 2. فعالیت بدنی منظم داشته باشید.

- در بیشتر روزهای هفته، در تمام روزهای هفته، 30 تا 60 دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید
- ورزش های تقویتی را بیش از 2 بار در هفته برای داشتن وزنی مناسب و بدنی خوش فرم انجام دهید.

## 3. بیشتر غذاهای گیاهی مصرف کنید.

- روزانه حداقل 5 وعده (حداکثر 9 وعده توصیه می شود) میوه و سبزیجات میل کنید.
- مصرف گوشت های چرب و غذاهای با کلسترول بالا را محدود کنید.
- نخود، لوبیا، آجیل و سویا منابع خوبی از پروتئین های گیاهی هستند.

## 4. نان و غلات سبوس دار بیشتر بخورید.

- روزانه حداقل 3 وعده غلات کامل (از جمله برنج قهوه ای و بلغور جو دوسر) مصرف کنید.
- غلات بسیار تصفیه شده مانند نان سفید، شیرینی، برنج سفید و غلات شیرین را محدود کنید (نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد مصرف مقدار بالا غلات تصفیه شده نظیر نان سفید با ریسک بالاتر بیماری های قلبی عروقی حاد، سکته و مرگ زود هنگام مرتبط است).

## 5. چربی و روغن سالم را انتخاب کنید.

- روغن های گیاهی هیدروژنه و مارگارین بدون ترانس را به جای روغن و کره حیوانی و جامد مانند کره، مارگارین و سریال های شیرین حاوی شکر مصرف کنید..
- روزانه حداقل 1 وعده آجیل (1 اونس آجیل (28) یا 2 قاشق غذاخوری کره بادام زمینی یا بادام) بخورید.
- روزانه از حاوی اسیدهای چرب n-3 مانند دانه کتان، گردو، سویا یا روغن کانولا و روغن سویا استفاده کنید.

## 6. وزن کافی را بدست و حفظ کنید.

- توده بدنی (BMI (body mass index) کمتر از 25 ایده آل است. BMI 30 یا بالاتر نشان دهنده چاقی و خطرناک است.
- دور کمر کمتر از 37 اینچ برای مردان و کمتر از 32 اینچ برای زنان ایده آل است.
- دور کمر +40 اینچ برای مردان خطر بالا و +35 اینچ برای زنان پرخطر است.

## 7. خود را از وابستگی به دخانیات، مواد مخدر غیرقانونی یا الکل رها کنید.

- سالانه 85000 نفر به دلیل الکل جان خود را از دست می دهند
- سالانه بیش از 400000 نفر به دلیل استعمال دخانیات جان خود را از دست می دهند.
- مصرف مواد مخدر به دلیل ایجاد وابستگی سلامت جسمی، روانی را دچار اختلال می کند.

## 8. نگاهی شاد و امیدوار به زندگی داشته باشید.

- دیدگاهی امیدوارانه به زندگی داشته باشید. زیاد بخندید و شادی را به دیگران هدیه دهید. طوری رفتار کنید که دیگران با یاد شما حالشان خوب شود. تمرین کنید که بیشترین بخندید. باین حال اگر برای مدت طولانی احساس غمگینی و ناراحتی می کنید کمک بگیرید.

## 9. روزانه زمان با کیفیت را با خانواده یا دوستان بگذرانید.

- روابط حمایتی باعث ایجاد قلب قوی و ذهن شاد می شود. روحیه دوستی را تمرین کنید. عشق، و پذیرش را با کسی که روزانه با او زندگی یا کار می کنید، مثل یک وظیفه انجا دهید و مهربانی را به اشتراک بگذارید.

## 10. روزانه برای هر گونه تجدید روحیه خود اقدام کنید ولو قدمی کوچک باشد.

- هر روز وقتی را برای مطالعه، دعا، مراقبه و تجدید روحیه برنامه ریزی کنید. قلب مملو از با قدردانی، بخشش و خدمت به شما کمک می کند تا بر مشکلات و چالش های زندگی اوج بگیرید.