SAĞLIKLI YAŞAM

Sağlıklı yaşlanmak, kişinin genetik yapısıyla ilgili olduğu kadar yaşam tarzı ve beslenmeyle de ilgilidir. Sigara ve alkol kullanımı, obezite, stresli bir iş hayatı, özensiz bir özel hayat ve sporsuz bir yaşam sağlıksız bir yaşlılığın belirtileridir. Yaşlanmanın önüne geçmek için erken yaşlardan itibaren bazı önemli noktalara dikkat edilmelidir.

Sağlıklı Yaşam İçin Öneriler:

1. Düzenli Sağlık Kontrolü

Düzenli sağlık kontrolü yaptırmak belirti vermeyen hastalıkları saptayıp, erken önlem almada yardımcı olur. Düzenli sağlık kontrolleri, hem yaşam süresi hem de kalitesi açısından son derece önemlidir. Check-up muayenesi ile hipertansiyon, şeker hastalığı, damar sertliğine bağlı kalp-damar hastalıkları, kan yağlarının yüksekliğinden kaynaklanan rahatsızlıklar, hepatit ve kanser gibi hastalıkların erken dönemde tanısı konulabilir. Bu hastalıklarda erken tanı ile vücutta herhangi bir organ hasarı oluşmadan tedavi sağlanmaktadır.

2. Biyolojik yaşa uygun düzenli fiziksel aktiviteler, ideal kilo, doğru beslenme

İnsanlar dengeli ve sağlıklı beslenme konusunda artık daha bilinçli davranmaya başladı. Bu konuda doğru hareket etmek isteyenler öncelikle bazı noktalara dikkat etmelidir:

- Alınan enerji miktarına dikkat edilmeli.
- Öğünler sık ve az olarak alınmalı.
- Protein, karbonhidrat oranlarına dikkat edilmeli.
- Yağ sınırlamasına önem verilmeli.
- Taze sebze ve meyve tüketimi artırılmalı.
- Enerji kaynağı olarak dengeli tahıl ürünleri tüketilmeli.
- Şeker ve tatlı tüketimi azaltılmalı.
- Besinler uygun şartlarda pişirilmeli ve saklanmalı.
- Düzenli egzersiz yapılmalı.

3. Daha az şeker, tuz ve yağ kullanma, meyve ve sebze ağırlıklı beslenme

Şeker ve şekerli ürünler günlük kalori içinde mümkün olduğunca azaltılmalıdır. Şeker hem kan şekerini hızla yükseltir hem de fazla kalori nedeniyle şişmanlamaya neden olur. Günlük su ve sıvı tüketimi hem sindirimin düzenli olması hem de vücut olaylarının düzgün oluşması için önemlidir. İnsan vücudundaki birçok biyokimyasal olay su ile gerçekleşir.

4. Sigara ve sigara içilen ortamlar

Pek çok zararlı maddeyi barındıran sigara, vücuttaki tüm organ ve sistemleri olumsuz etkileyerek ölümcül hastalıklara davetiye çıkarmaktadır. Ayrıca sigara cilt ve vücut yaşlanmasının en önemli nedenlerinden biridir.

5.Güneş Işınlarının Zararlı Etkileri ve Radyasyon

Bronzlaşma isteği ile uzun saatler güneş ışınlarına maruz kalmak veya solaryuma girmek cilt kanserine zemin hazırlamaktadır. Ultraviyole ışınlarından koruyan cilt ürünlerinin yaz-kış kullanımı ve güneşle ilişkilerin doğru ayarlanması çok önemlidir.

6. Uyku Düzeni ve Kalitesi

Kişinin gün içinde sarf ettiği efor ve yapısal özelliklerini de göz önüne alarak uyku düzenini ayarlaması çok önemlidir. Uygun sürelerde ve mekânlardaki sağlıklı uyku, vücudun genç ve zinde kalmasını sağlayacaktır.

7. Gündelik Yaşamın Stres, Özel Vakit ve Hobi

Stres kişinin sadece psikolojisini değil; fiziksel sağlığını da büyük oranda etkilemektedir. Yaşlanmanın önüne geçmek için stres artıran etkenlerden uzak durmak, kendi zevklerinize vakit ayırmak gereklidir.

8. Tatil Yapmak

Tatil yapmanın yani bir müddet iş yaşamına ara vermenin ruh ve beden sağlığına önemli katkıları vardır. Kısa süreli de olsa verilecek molalar (tatil) günlük yaşamın stresinden uzaklaşmada ve dinlenmede etkili olacaktır.

9. Pozitif İnsanlar

Sevgi ve paylaşım, sağlıklı ve mutlu bir insanın olmazsa olmazlarıdır. Genç ve sağlıklı kalmak isteyen kişilerin mutlaka ailelerine ve sevdiklerine zaman ayırması gerekir.

10.Özsaygı, gülümseme ve hayata olumlu bakma

Kişinin iç dünyasındaki huzuru gülümseme ve pozitif bakış açısı ile dışarı yansır. Bilimsel araştırmalar gülmenin vücuttaki pek çok sisteme faydalı olduğunu kanıtlamıştır.

Kaynak: Nilüfer RAM

NEHİRE BİR ANAOKULU

Rehberlik Servisi

Adres: Yıldırım Mh. Neslihan Özenli Cd. No:11 Akyurt/ANKARA

Tel: 0312 844 0269

NEHİRE BİR ANAOKULU

SAĞLIKLI YAŞAM

Veli Broşürü

Kasım-2019

No: 4