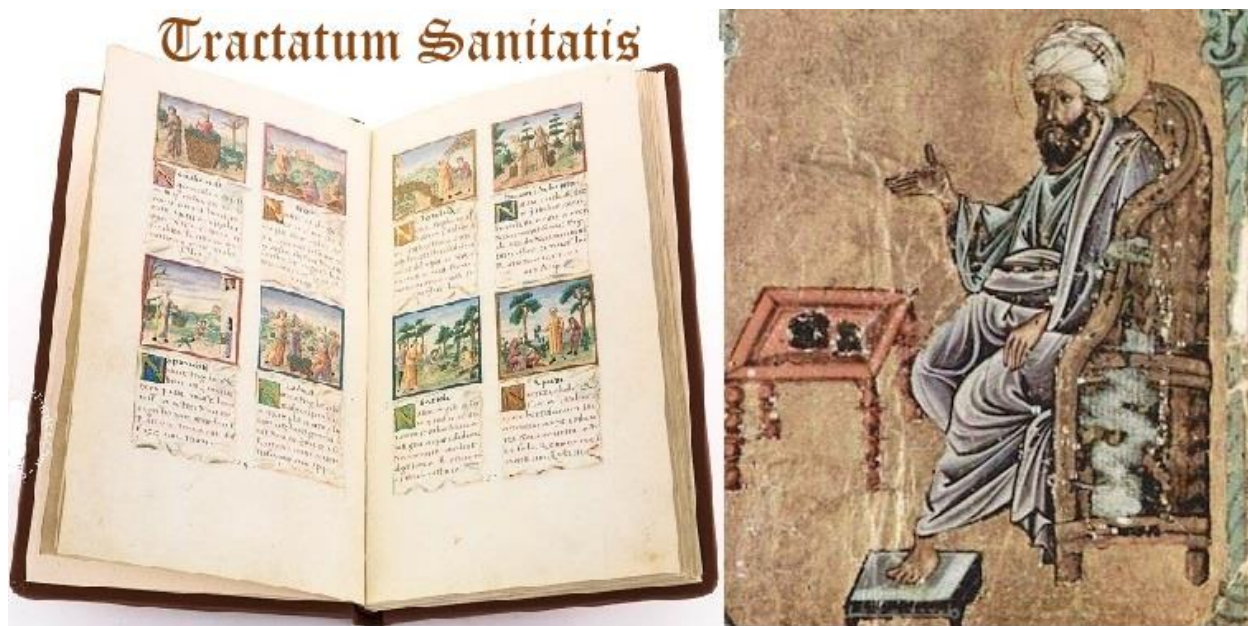


## Правила ЗОЖ, которым не надо следовать

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – понятие, включающее различные меры по сохранению и укреплению физического и психического здоровья, продлению активной жизни человека. Первый трактат в этой области был написан в 1065 г нашей эры багдадским врачом Абу Анис Ибн Бутланом. Назывался он Календарь здоровья (Tacuinum Sanitatis).



### ЗОЖ в древности и сегодня

Календарь здоровья Ибн Бутлана был фундаментальным трудом, который быстро стал популярен во всех странах мира. В его основе лежали 5 главных условий для хорошего здоровья:

- разнообразная еда в умеренном количестве;
- чередование активности и отдыха;
- чередование сна и бодрствования;
- пребывание на свежем воздухе;
- мыслительная деятельность.

Несоблюдение этих принципов считали причиной всех заболеваний вплоть до средневековья. Но жизнь человека меняется, а точнее – она усложняется. Развивается наука, появляются новые знания, технологии, меняется экологическая обстановка, ускоряется сам темп жизни. Современному человеку гораздо труднее поддерживать себя в хорошей форме, следуя этим правилам сохранения здоровья.

Что касается самой системы ЗОЖ, то она приобретает все большую популярность у населения, и это радует. Сегодня это – целая наука, где написаны десятки тысяч «трактатов» с разными советами по поводу диет, нагрузок и прочих вещей. Однако не все из них, как показало время и практика, полезны для здоровья, о них и пойдет речь.

## **6 вредных для здоровья правил ЗОЖ**

Отдавая должное ценным советам и правилам системы ЗОЖ, следует исключить из их списка те, которые не только не принесут пользы, а и могут навредить здоровью.

### **Не ужинать после 18-19 часов**

В принципе, совет хорош для тех, кто на рассвете встает и рано ложится спать, а также для людей пожилого возраста со сниженным обменом веществ. А вот для молодого организма при активном образе жизни сон на голодный желудок не сулит ничего хорошего. Обменные процессы в организме происходят непрерывно, и он требует поступления источников энергии, питательных веществ.

Особенно вредно не есть на ночь людям, страдающим повышенной кислотностью желудочного сока, язвенной болезнью, инсулинозависимым диабетом и рядом других заболеваний. Поэтому большинству людей есть на ночь не только можно, но и нужно. Важно, чтобы не было переедания и вредной пищи. О том, что можно есть на ночь, [читайте здесь](#).



### **Есть чаще и малыми порциями**

Еще один «мудрый» совет, особенно для тех, кто хочет сбросить вес – есть понемножку и часто. А это в корне неправильно. При каждом поступлении пищи в кровь выбрасывается гормон инсулин, необходимый для расщепления углеводов. Когда их поступает очень мало, автоматическая система регуляции организма «просит есть», что проявляется чувством голода. Лишь очень немногие способны

удержаться от того, чтобы еще чего-нибудь не съесть. В итоге, если подсчитать общий объем съеденного за день, его получается больше, чем при нормальном 3-4 разовом режиме питания.

С другой стороны, в пищеварительный тракт выделяется множество ферментов для переваривания пищи, а когда ее поступает слишком мало, возникает чувство «подсасывания» в желудке, требующее что-либо съесть. Итог аналогичный – переедание, то есть мы едим целый день.



### **«Садиться» на диету**

Все многообразие существующих сегодня диет имеет одну общую черту: ограничение или исключение из рациона каких-либо продуктов. Например, чисто белковая диета для похудения, вегетарианская диета для очистки организма (яко бы), а также фруктовая, рисовая, обезжиренная, безуглеводная, диеты по имени их авторов-изобретателей и так далее.

Вы спросите, почему такой скепсис по поводу диет? Да все очень просто. Организм – сложнейшая система, которой для нормального поддержания жизненных процессов нужно множество различных пищевых компонентов, причем сбалансированных.

Например, обезжиренная диета приводит к нарушению структуры клеток, ведь их оболочки состоят из липидов. Для синтеза большинства гормонов также необходимы жиры. Безуглеводное питание приводит к общему истощению организма, ослаблению мышечной системы, снижению функции мозга. Отказ от мясной пищи лишает организм важных незаменимых аминокислот, которых нет в растительных продуктах. И этот перечень можно продолжить.

Минусом подобных диет является и то, что по их окончании организм автоматически пытается наверстать упущенное, в итоге возникает переизбыток тех или иных пищевых компонентов.

Другое дело – ограничить общее количество суточного рациона, не переедать, но ни в коем случае не нарушать его состав, куда должны входить белки, жиры, углеводы, клетчатка, витамины и минералы.



### **Бегать по утрам**

Кто-то возразит: что может быть лучше утренней пробежки? И будет прав, когда речь идет о молодом и здоровом человеке, без каких-либо заболеваний. А много ли таких людей у нас, особенно среди живущих в больших городах? У очень многих имеется какой-либо дефицит в организме: недостаток железа (анемия), гиповитаминозы, гормональные нарушения. Перешагнувшие 40-летний рубеж страдают остеохондрозом, возрастает риск развития гипертонии, стенокардии.

Утренний бег – это большая физическая нагрузка, и он хорош только для людей тренированных. Большинству же сначала нужно посоветоваться с лечащим врачом, согласовать с ним наиболее подходящий вид физической активности в индивидуальном порядке.



Вы также можете подобрать наиболее подходящий для вас комплекс гимнастики в соответствии с вашими заболеваниями и возрастом [на этой странице](#).

### **Принимать синтетические поливитамины**

Да простят нас ведущие производители витаминов, но надо отдать должное правде. Вещества, полученные синтетическим путем, то бишь аналоги натуральных витаминов, усваиваются организмом лишь в незначительном количестве, поэтому и толку от них ждать нечего.

Лучше пересмотреть свой рацион питания, а на деньги, порой немалые, которые мы тратим на витаминно-минеральные комплексы, лучше регулярно покупать овощи, свежие или сушеные фрукты, зелень. Правильно подобранный рацион питания вполне обеспечивает потребности организма в витаминах.



### **Пользоваться солнцезащитными кремами**

Наверное, вам уже известно, что защитные кремы от солнца – это развеянный миф. Конечно, реклама производителей этих средств является всего лишь двигателем торговли, продвижением бизнеса. И она утверждает, что эти кремы, гели защищают кожу от ожогов, предупреждают чрезмерное высыхание и раннее старение под воздействием солнечных лучей.

Сегодня учеными доказано, что все происходит с точностью «до наоборот». Коже просто необходимы ультрафиолетовые лучи, без которых в организме невозможен синтез витамина D. Особенно важен он для развития костной системы у детей. Солнце также способствует расширению кровеносных сосудов, улучшению микроциркуляции и обновлению клеток кожи, устраняет воспалительный процесс, угревую сыпь.

Зачем же от всего этого защищаться? Просто нужно соблюдать дозу солнечного облучения, защищаться одеждой, панамой, зонтом, а также избегать воздействия прямых солнечных лучей в середине дня. А



вместо солнцезащитных средств лучше пользоваться хорошим питательным кремом или натуральными маслами – оливковым, кокосовым, жожоба, авокадо и другими, они хорошо защитят кожу от пересыхания.

*Внедряйте правила ЗОЖ в свою жизнь, но подходите к этому избирательно, без фанатизма. Не забывайте о 5 основополагающих принципах ЗОЖ, которые проверены тысячелетиями, и будьте здоровы.*