

Если честно, то я купилась на заголовок. Кто не хотел бы узнать очередной секрет долгой жизни, подкрепленный научными факторами и исследованиями канадских ученых. Прочитав текст я поняла, что эти чудо-шаги известны каждому, но, почему-то, следуют им лишь единицы. Поэтому считайте это простым напоминанием о том, что долгая и здоровая жизнь у нас под носом, а мы продолжаем упорно ее не замечать.

Исследования проводил кардиолог доктор Клайд Янси и выступил со своими результатами на церемонии открытия Конгресса по сердечно-сосудистым проблемам в Ванкувере. По его мнению люди, следующие 7-ми простым шагам, могут прожить 90–100 лет без особых проблем со здоровьем, пишет lifehacker.ru.

Исследования основаны на статистических данных о населении Канады (состоянии здоровья, продолжительности жизни и т.д.). Так как наш уровень жизни значительно ниже, значит нам тем более нужно более тщательно следить за своим здоровьем. Тем более, что правила не требуют никаких дополнительных затрат.

1. Будьте активны

Знаете ли вы, что сидячий образ жизни крадет у вас минимум 4 года жизни? К тому же такие люди увеличивают свой риск развития болезней сердца и инсульта в два раза. Если вы остаетесь активными физически, ваш ум также будет более живым (физические упражнения не менее важны, чем разгадывание кроссвордов). Это не значит, что все должны разом встать и побежать в очередь за абонементом в спортзал (что все равно было бы неплохо). Не залипайте на месте, даже если много работы и все вокруг горит. Работа не является смыслом вашей жизни. Тем более, что как только вы забарахлите и выйдете из строя на какое-то время, никто не будет ждать вашего восстановления. Вас просто заменят на более новый элемент. Не забывайте о себе, много ходите, гуляйте, бегайте, катайтесь на велосипедах, ходите в походы.

У меня есть замечательный пример группы пенсионеров «Здоровье», которые каждый день выходят размять косточки под руководством специально выделенного для них тренера. И есть пример толпы пенсионеров, которые проводят в очередях в поликлинике часы. Оказывается, у них там клуб по интересам, она ходят в поликлинику, чтобы пообщаться друг с другом и пожаловаться врачам на жизнь. Как думаете, кто из этих групп в итоге будет более здоровым?

2. Следите и контролируйте свой уровень холестерина

Высокий уровень холестерина приводит к увеличению риска сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Теперь главный вопрос - вы знаете свой уровень холестерина в крови? Когда вы вообще в последний раз были у врача (стоматолог не в счет) и сдавали анализ крови?

3. Придерживайтесь здорового питания

Слава богу у нас продукты, которые попадают под категорию здорового питания, можно легко найти на рынке у бабушек по очень вменяемым ценам. Для этого совсем не

обязательно идти в дорогой бутик с органическими продуктами. Только бабушки тоже должны быть проверенными (особенно если это касается молочных и мясных продуктов). Опять же, уже доказано, что здоровое питание может быть очень вкусным. Меньше жаренного и жирного, больше овощей, фруктов, цельнозерновых и бобовых!

4. Следите за кровяным давлением

Высокое кровяное давление часто называют «тихим убийцей» - оно часто не дает никаких симптомов, но результаты небрежного отношения к своему здоровью могут оказаться весьма плачевными. Знание своего давления и консультация с врачом позволят вам регулировать его в нужном направлении.

5. Старайтесь придерживаться здорового веса

Избыточный вес является еще одной распространенной причиной сердечно-сосудистых заболеваний (и не только!). Определить, как же вес является нормальным для вас, можно с помощью таблиц, в которых определены соотношения роста и веса (плюс нужно учитывать массу кости, процент жира в вашем теле и т.д.). Систем этих очень много и вы можете выбрать для себя именно ту, которая вам больше подходит. А вообще здоровый вес это тот, в котором вы себя хорошо чувствуете как физически, так и психологически.

6. Контролируйте уровень сахара в крови

Сахарный диабет увеличивает риск повышения кровяного давления, атеросклероза, ишемической болезни сердца и инсульта. О других не менее «приятных» факторах риска, которые добавляет сахарный диабет, вспоминать не будем. Не забываем о диабете второго типа (приобретенный).

7. Откажитесь от курения

То, что курение вредно для здоровья, знает каждый. На всех пачках огромными буквами написано, что курение может вызвать рак легких, но от него все равно не отказываются. Более 37 000 канадцев умирают каждый год преждевременно от курения. В России от курения ежегодно умирает около 332 000 человек, в Украине - 37 000. Не могу утверждать, что данные по России и Украине соответствуют действительности, но я думаю, что реальные цифры могут быть еще больше. Добавьте к этой цифре пару тысяч смертей от пассивного курения и картина станет еще менее радужной. Не знаю, что страшнее - медленно убивать себя, прекрасно осознавая это, или понимать, что вслед за собой вы можете забрать еще несколько человек, которые разделяли с вами ваше «увлечение», вдыхая сигаретный дым.

Да, некоторые наши города по уровню загрязнения далеко впереди канадских, но при этом наши люди почему-то еще больше игнорируют стандартные нормы здоровой и счастливой жизни. Если тяга к самоуничтожению у нас в крови, тогда к этим 7-ми пунктам нужно добавить 8-й - обязательная тренировка воли к жизни и позитивному мышлению. В этом случае американское «Keep smiling» уже не звучит так смешно и приобретает немного иной смысл.

{pageviews 00 none} Информация предоставлена сайтом [perspectiva.com](http://www.perspectiva.com)
