

ЗДРАВ ЖИВОТ

Здравље је стање доброг телесног, психичког и друштвеног благостања. Здравље се најчешће употребљава као појам одсуства болести. Неки од услова здравог живота су уравнотежена прехрана, телесна активност и хигијена.

Дефиниција Светске здравствене организације у њеном Уставу гласи: Здравље је стање потпуног физичког, душевног и социјалног благостања, а не само одсуство болести и изнемоглости.



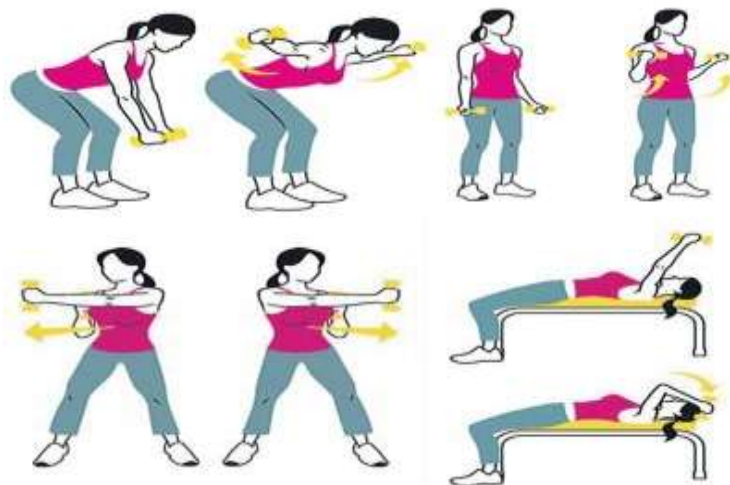
Многе болести данашњег друштва могу се спречити правилном и уравнотеженом исхраном. Основно правило здраве исхране јесте разноликост. Различите намирнице садрже бројне нутријенте (храњиве материје) који су важни за исправан рад нашег

метаболизма. Недостатак храњивих материја у организму – без обзира је ли потиче од потхрањености или погрешног избора намирница - води до акумулације токсина у телу и дугорочно гледано резултира различитим обољењима. Здрава исхрана смањује ризик од неких – са исхраном повезаних болести – као што су дијабетес, жучни камен, кардиоваскуларне болести, артритис, остеопороза и неке врсте карцинома. Дакле, правилна исхрана, богата храњивим материјама, важна је за превенцију и лечење различитих болести.



Физичке вежбе утичу на то да се мозак разбистри, јер захваљујући томе крв брже струји и више кисеоника стиже до мозга, што је посебно важно код хиперактивне деце која имају проблем да своју пажњу задрже на једном месту.

Безброј истраживања показују да вежбање има невероватне предности, не само за физичко здравље, већ и за све друге области здравља, укључујући ментално, емотивно, интелектуално, па чак и социјално благостање.





Физичка активност не само што је значајна за одржавање здравог живота, већ се тиме може постићи смањење телесне масе, што се позитивно одражава на здравље нашег организма и имуносистема.

У ЗДРАВОМ ТЕЛУ, ЗДРАВ ДУХ!

Милица Петровић и Тамара Јанић, ФА 32

