

10 συνήθειες για καλή υγεία

Οι Καθηγήτριες της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών **Σταυρούλα (Λίνα) Πάσχου** (Επίκουρη Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας) και **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου** (Καθηγήτρια Θεραπευτικής-Επιδημιολογίας-Προληπτικής Ιατρικής) συνοψίζουν 10 συνήθειες που σχετίζονται με καλή υγεία:

1. Μην παραλείπετε το πρωινό. Είναι σημαντικό για πολλούς λόγους. Εκκινεί το μεταβολισμό σας και σας εμποδίζει να τρώτε υπερβολικά αργότερα. Επιπλέον, μελέτες δείχνουν ότι οι ενήλικες που τρώνε υγιεινό πρωινό τα πηγαίνουν καλύτερα στη δουλειά, ενώ τα παιδιά έχουν υψηλότερες αποδόσεις στο σχολείο.

2. Προγραμματίστε τα γεύματά σας. Σκεφτείτε τους στόχους και τις ανάγκες σας. Θέλετε να χάσετε βάρος; Περιορίστε τη ζάχαρη, τα λιπαρά ή τους υδατάνθρακες και προσθέστε πρωτεΐνες και βιταμίνες. Με την προετοιμασία και προγραμματισμό των γευμάτων σας ξέρετε τι τρώτε και πότε. Θα σας βοηθήσει μάλιστα να εξοικονομήσετε χρόνο και χρήματα μακροπρόθεσμα.

3. Πίνετε άφθονο νερό. Η επαρκής ενυδάτωση σχετίζεται με καλή υγεία και μακροζωία. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με νερό αλλά και με άλλα υγρά, όπως χυμούς ή λαχανικά και φρούτα με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό. Οι γυναίκες πρέπει να καταναλώνουν 1,5 με 2,2 λίτρα υγρών καθημερινά και οι άντρες 2 με 3 λίτρα, κατά μέσο όρο.

4. Καταναλώστε συχνά λαχανικά και φρούτα. Τα λαχανικά και φρούτα μπορούν να βοηθήσουν στην αποτροπή μιας σειράς καρκίνων, αλλά και να συμβάλουν στη διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους και καλής καρδιαγγειακής υγείας. Θα πρέπει να λαμβάνουμε τουλάχιστον 3 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα.

5. Μην καπνίζετε. Η διακοπή καπνίσματος είναι μια μεγάλη κίνηση για καλύτερη υγεία. Ο καπνός εξακολουθεί να είναι η πρώτη τροποποιήσιμη αιτία θανάτου, καθώς οδηγεί σε καρκίνο αλλά και καρδιαγγειακά προβλήματα.

6. Μειώστε το αλκοόλ. Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ χρονίως μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του πεπτικού συστήματος, όπως στομάχου, ήπατος και παχέος εντέρου, καθώς και καρκίνου του μαστού. Επίσης, οξέως μπορεί να οδηγήσει σε τροχαία ατυχήματα ή επιθετικές συμπεριφορές. Οι άνδρες δεν πρέπει να πίνουν περισσότερα από 2 ποτά την ημέρα και οι γυναίκες πρέπει να περιορίζονται σε 1.

7. Κάντε ένα διάλειμμα για άσκηση. Μην πιείτε απλώς άλλη μια κούπα καφέ στο διάλειμμα σας, αλλά σηκωθείτε και κινηθείτε. Κάντε μερικές βαθιές διατάσεις ή περπατήστε. Μόλις 30 λεπτά περπάτημα 5 φορές την εβδομάδα μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε καλή σωματική και ψυχική υγεία.

8. Αποσυνδεθείτε από το ίντερνετ. Ελέγχετε συνεχώς το e-mail σας και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης; Ορίστε κάποιες ώρες για να αποσυνδεθείτε. Όταν μειώνουμε τον χρόνο στις οθόνες, αυτό μας αφήνει ελεύθερους για άλλα πράγματα. Κάντε μια βόλτα, διαβάστε ένα βιβλίο ή βγείτε με τους φίλους σας.

9. Μάθετε κάτι καινούργιο. Οι νέες δεξιότητες βοηθούν να διατηρήσετε τον εγκέφαλό σας υγιή. Εγγραφείτε σε μαθήματα χορού ή σε ένα εργαστήριο δημιουργικής γραφής. Ακόμη καλύτερα, ξεκινήστε μια νέα γλώσσα. Η ψυχική εργασία που χρειάζεται μπορεί να επιβραδύνει τα σημάδια της γήρανσης και μπορεί ακόμη και να καθυστερήσει τις επιπτώσεις της νόσου Αλτσχάιμερ.

10. Κοιμηθείτε καλά. Ο ποιοτικός ύπνος σας κρατά σε καλύτερη διάθεση, οξύνει τη μνήμη και την εστίαση και σας βοηθά να μάθετε νέα πράγματα. Μακροπρόθεσμα, μειώνει τον κίνδυνο μεταβολικών και καρδιαγγειακών προβλημάτων. Οι περισσότεροι ενήλικες χρειάζονται 7 με 9 ώρες ύπνου το 24ωρο. Το μεγαλύτερο διάστημα πρέπει να αφορά σε συνεχή ύπνο τη νύχτα.