

5 привычек долгой здоровой жизни

Продолжительность жизни зависит от образа жизни

Наши ежедневные привычки и поведение напрямую влияют на продолжительность и качество жизни.

Это не голословное утверждение, в настоящее время любым рекомендациям, касающимся здоровья необходимы доказательства.

Данные масштабных наблюдений, проводившихся на протяжении 34 лет (с 1980 по 2014г) , с участием 120 000 человек позволили оценить влияние на здоровье и продолжительность жизни участников исследования их рациона питания, физической активности, массы тела, и вредных привычек.

1. Здоровое питание



Определялось на основании оценки соотношения потребления продуктов, положительно влияющих на здоровье, таких как овощи, фрукты, орехи, цельное зерно, полезные жиры и жирные кислоты омега-3, и продуктов, с потенциально негативным влиянием на здоровье , таких как красное и обработанное мясо, подслащенные сахаром напитки, транс-жиры и натрий.

2. Здоровый уровень физической активности



Наличие как минимум 30 минут активности в день от умеренной до высокой интенсивности.

3. Здоровая масса тела



Определялась как индекс массы тела ([ИМТ](#)), в интервале от 18,5 до 24,9.

4. Курение



Так как «здорового» курения или безопасного для здоровья числа выкуриваемых сигарет не существует, «здоровое курение» означает отсутствие курения.

5. Умеренное потребление алкоголя



От 5 до 15 грамм в день для женщин и от 5 до 30 грамм в день для мужчин. Как правило, одна порция алкогольного напитка содержит около 14 граммов чистого спирта . Это около 350 мл пива, или 150 мл вина.

На что влияет образ жизни ?

Исследование показало, что здоровые привычки имеют огромное значение.

Согласно данным, полученным в результате этого, крупнейшего на данный момент исследования, люди, которые соответствовали всем пяти

вышеперечисленным критериям, жили значительно, дольше, нежели те, кто этим критериям не соответствовал.

14 дополнительных лет жизни у женщин и 12 дополнительных лет жизни у мужчин!

Такое преимущество приобрели те, кто в возрасте 50 лет (или ранее) включили в свой образ жизни все эти пять привычек.

Участники исследования, у которых не было ни одной из этих привычек, были гораздо более склонны к преждевременной смерти от рака или сердечно-сосудистых заболеваний.

Исследование также позволило выявить зависимость ожидаемой продолжительности жизни, от числа здоровых привычек.

Всего одна здоровая привычка (не важно, какая именно) увеличивает ожидаемую продолжительность жизни у мужчин и женщин на два года.

Соответственно, чем больше у человека здоровых привычек, тем более продолжительна его жизнь.

Мы дорожим своим здоровьем, но часто сами же разрушаем его.

Если бы мы ели и меньше пили, не курили и были физически более активными, 40% раковых заболеваний и 75% диабета и сердечно-сосудистых заболеваний можно было бы избежать.

Подарите себе здоровье и годы активной жизни!

Не курите

Откажитесь от алкоголя

Двигайтесь

Сохраняйте здоровый вес

Придерживайтесь здорового питания.

Подготовлено на основе данных [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(17\)33324-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)33324-X/fulltext)

[#ЗДОРОВЫЙОБРАЗЖИЗНИ](#)

<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>