Υπηρεσία Δημόσιας Υγείας της Φιλαδέλφειας

Ενημερωτικό Δελτίο Υγείας

Τόμος 2, Τεύχος 2

Καλοκαίρι 2009

Μένω υγιής κάνοντας οικονομία

Αυτόν τον καιρό, πολλοί από εμάς προσπαθούν να κάνουν οικονομία. Περισσότερο από ποτέ, είναι σημαντικό να θυμόμαστε την υγεία μας.

Αυτό το ενημερωτικό δελτίο υγείας θα σας δώσει κάποιες απλές λύσεις για καλή διατροφή, γυμναστική και διαχείριση του άγχους.

Υγιεινή διατροφή κάνοντας οικονομία

Το γρήγορο φαγητό δεν είναι η λύση για να τρώτε φτηνά. Η υγιεινή διατροφή μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου, καρδιοπάθιεας, διαβήτη και παχυσαρκίας. Μπορείτε να κάνετε υγιεινή ιδατροφή χωρίς να ξοδεύεται πολλά χρήματα.

Να μερικές υγιεινές και φτηνές λύσεις για να ξεκινήσετε:

- Μαγειρεύετε και τρώτε περισσότερα γεύματα στο σπίτι παρά έξω
- Μην πηγαίνεται στο σούπερ-μάρκετ όταν είστε πεινασμένος/η
- Να διατηρείτε κήπο για λαχανικά και μυρωδικά
- Να τρώτε μικρές ποσότητες - θα κάνετε οικονομία και θα είστε υγιής
- Δοκιμάστε τις εταιρίες των σούπερ-μάρκετ
- Να ψωνίζετε κατά μήκος των τοιχών του σουπερ-μάρκετ– έκει βρίσκονται τα πιο υγιεινά τρόφιμα (φρούτα, λαχανικά και γαλακτοκομικά)

Κατά μήκος των τοιχών του σουπερ-μάρκετε θα βρείτε υγιεινά τρόφιμα που κοστίζουν λιγότερο από 1 δολλάριο, όπως:

- Μπανάνες
- Σπόροι κολοκύθας
- Γάλα
- Παντζάρια
- Βρώμη
- Αυγά
- Ξηροί καρποί
- Σπανάκι
- Καρπούζι
- Πατάτες
- Μπρόκολο
- Μήλα

Μέσα στο Ενημερωτικό Δελτίο Υγείας:

Μένω υγιής κάνοντας οικονομία

- *Υγιεινή διατροφή*
- *Γυμναστική*
- *Διαχείριση άγχους*

Γρήγορες λύσεις:

- *Προσπαθείστε να γυμνάζεστε τρεις με πέντε φορές την εβδομάδα για 30 έως 60 λεπτά.*
- *Το κλειδί για οικονομική υγιεινή διατροφή είναι να περνάτε περισσότερο χρόνο στην κουζίνα.*
- *Η γυμναστική είναι σημαντική για την καλή υγεία και τη διατήρηση του σωστού βάρους.*

Να ενημερώνεστε τακτικά με το «Ενημερωτικό Δελτίο Υγείας»

Η Υπηρεσία Δημόσιας Υγείας της Φιλαδέλφειας (PDPH) παρέχει το "Ενημερωτικό Δελτίο Υγείας" στο δήμο/κοινότητα. Μπορεί να σταλεί ηλεκτρονικά ή σε έντυπη μορφή σε πολλές γλώσσες. Υπάρχει κάποιο άλλο θέμα υγείας για το οποίο επιθυμείτε περισσότερη ενημέρωση; Παρακαλώ ενημερώστε μας.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με "Ενημερωτικό Δελτίο Υγείας", επικοινωνήστε με την Marialisa Ramirez στον αριθμό 215-685-6861 ή ηλεκτρονικά Marialisa.ramirez@phila.gov.

Γυμναστική

Δεν χρειάζεται να πάτε γυμναστήριο για να κάνετε καλή γυμναστική. Μπορείτε να δοκιμάσετε διάφορα πράγματα που θα σας γλιτώσουν και χρόνο και χρήμα.

Υπάρχουν κάποια πράγματα στο σπίτι σας αυτή τη στιγμή που μπορείτε να χρησιμοποιείσετε για βαράκια - βάλτε τη φαντασία σας να δουλέψει!

Φτιάξτε τα δικά σας βαράκια:

- Γεμάτες κονσέρβες σούπας
- Γεμάτα μπουκάλια νερού
- Κουτιά γάλατος ή χυμών
- Κουτιά χρωμάτων

Οι παρακάτω επιλογές γυμναστικής είναι τελείως δωρεάν:

- Χορός
- Επί τόπου τρέξιμο
- Βάθισμα
- Σχοινάκι
- Τρέξιμο
- Χρήση της σκάλας στο σπίτι σας - δωρεάν προπόνηση στα σκαλιά
- Ασκήσεις στην καρέκλα - ανυψώσεις ποδιών κατά τη διάρκεια των διαφημίσεων
- Οικιακές δουλειές - τελικό αποτέλεσμα, ένα καθαρό σπίτι και εσείς υγιής
- Χρήση της σκάλας αντί του ασανσέρ
- Παιχνίδι με τα παιδιά σας

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗ

Καλοκαιρινή διασκέδαση, πάρτυ γειτονιάς και μπάρμπεκιου - διασκέδαση στον ήλιο!

Η υπερβολική ζέστη μπορεί να προκαλέσει ασθένεια ή ακόμη και θάνατο. Όταν έχει πολύ ζέστη έξω, προσπαθείστε να μένετε μέσα με ανοιχτό τον κλιματισμό ή τον ανεμιστήρα. Να πίνετε πολύ νερό και να αποφεύγετε το αλκοόλ, την καφεΐνη (καφέ) ή την πολύ ζάχαρη. Αν πρέπει να βγείτε έξω– φορέστε ένα καπέλο και χρησιμοποιείστε αντιηλιακό.

Μην ξεχάσετε τα κατοικίδιά σας! Βεβαιωθείτε ότι και αυτά έχουν πολύ νερό.

Λύση: Αν υπάρξει διακοπή ηλεκτρικού ρεύματος ή δεν έχετε κλιματισμό, μείνετε στον πρώτο όροφο μακριά από τον ήλιο.

Διαχείριση άγχους

Κάποιες φορές είναι δύσκολο να παραμείνετε ήρεμοι και χαλαροί. Κάποιες φορές είναι δύσκολο να βρείτε τρόπους για να απαλλαγείτε από το άγχος. Είναι όμως σημαντικό να το κάνετε - η υγείασας εξαρτάται από αυτό.

Συχνά συμπτώματα άγχους:

- Πονοκέφαλος
- Θλίψη
- Προβλήματα ύπνου
- Θυμός
- Πόνος στην πλάτη
- Πόνος στο στήθος
- Πόνος στο στομάχι
- Ανησυχία
- Υπερβολική ή καθόλου κατανάλωση φαγητού
- Πρόβλημα συγκέντρωσης

Όλοι μας έχουμε άγχος. Να χάνεις το δρόμο σου καθώς οδηγάμε ή να χάνεις το λεωφορείο μπορεί να προκαλέσει άγχος. Το άγχος επηρεάζει το σώμα σου. Μην αφήσεις το άγχος να σε αρρωστήσει!

Πώς μπορείτε να διαχειριστείτε το άγχος;

- **Χαλαρώστε** – είναι πολύ σημαντικό να ηρεμείτε.
- **Βρείτε χρόνο για τον εαυτό σας** – είναι πολύ σημαντικό να προσέχετε τον εαυτό σας.
- **Κοιμηθείτε** – ο ύπνος είναι ένας πολύ καλός τρόπος να βοηθήσετε το σώμα και το μυαλό σας.
- **Τρώτε σωστά** – πάρτε ενέργεια από τα φρούτα και τα λαχανικά.
- **Κινηθείτε** – η γυμναστική θα σας βοηθήσει να χαλαρώσετε τους πιασμένους μύες και θα να νοιώσετε ευεξία!
- **Βρείτε ένα χόμπυ** –κάντε κάτι που σας αρέσει, όπως κέντημα, ή κάποια τέχνη.
- **Μην αντιμετωπίζετε πίζετε το άγχος με μη ανθυγιεινούς τρόπους** – περιλαμβανομένων της κατανάλωσης υπερβολικής ποσότητας αλκοόλ, της χρήσης ναρκωτικών ή της υπερφαγίας.