Департамент охорони здоров'я міста Філадельфії

Бюлетень здоров'я

Том 2, випуск 2

Літо 2009

Економне збереження здоров'я

Нині багато хто з нас намагається знайти способи заощадити гроші. Проте зараз більше ніж будь-коли нам важливо пам'ятати про своє здоров'я.

У цьому "Бюлетені здоров'я" ви знайдете прості поради щодо здорового харчування, підтримання форми та про те, як подолати стрес.

Здорове економне харчування
Харчуватися економно не значить відвідувати фастфуди. Здорове харчування зменшує ризик ракових захворювань, хвороби серця, діабету та ожиріння. Можна вживати здорову їжу, не витрачаючи при цьому багато грошей.

Ось для початку деякі поради щодо здорового і недорогого харчування:

- Більше готуйте і харчуйтеся вдома, а не в ресторанах
- Не ходіть купувати продукти, коли ви голодні
- Вирощуйте самі продукти, наприклад, овочі та зелень
- Їжте меншими порціями - так ви зможете заощадити гроші і бути здоровішими
- Спробуйте власні марки торгових мереж
- Робіть покупки під стінами супермаркетів - там можна придбати здорову їжу (свіжу огородину та молочні продукти)

Під стінами супермаркетів можна знайти здорові продукти вартістю менше $1 за порцію:

- Банани
- Гарбузове насіння
- Молоко
- Буряки
- Вівсяна крупа
- Яйця
- Горіхи
- Шпинат
- Кавуни
- Картопля
- Капуста
- Яблука

У цьому "Бюлетені здоров'я":

Економне збереження здоров'я

- *Здорове харчування*
- *Поради щодо фізичних вправ*
- *Як подолати стрес*

Швидкі поради:

- *Намагайтеся виконувати фізичні вправи три-п'ять разів на тиждень по 30-60 хвилин.*
- *Ключ до економного здорового харчування - проводити трохи більше часу на кухні.*
- *Фізичні вправи мають велике значення для підтримання здоров'я у доброму стані та для здорової ваги.*

Читайте "Бюлетень здоров'я"!

Департамент охорони здоров'я міста Філадельфії надає "Бюлетень здоров'я" громадським діячам. Він може розповсюджуватися електронною поштою на багатьох мовах. Якщо якась медична тема вас особливо цікавить, повідомте нам про це.

За більш детальною інформацією про "Бюлетень здоров'я" звертайтеся до Маріалайзи Рамірез за телефоном 215-685-6861 або пишіть на електронну адресу Marialisa.ramirez@phila.gov.

Підтримання доброї фізичної форми

Щоб займатися спортом як слід не обов'язково ходити до спортзалу. Можна спробувати інші способи, які допоможуть заощадити вам час і гроші.

Можливо у вашому домі знайдуться якість речі, які можна було би використовувати як гирі - підійдіть до цього творчо!

Гирями можуть слугувати:

- Повні банки з супом
- Повні пляшки води
- Пачки молока або апельсинового соку
- Відра з фарбою

Радимо робити наступні фізичні вправи, які вам нічого не коштуватимуть:

- Танці
- Біг підтюпцем на місці
- Прогулянки
- Вправи зі скакалкою
- Біг
- Користуйтеся сходами - це безкоштовна аеробіка
- Вправи на кріслі – піднімайте ноги під час рекламної паузи
- Домашні справи – в кінцевому результаті у вас буде чистий дім і міцніше здоров'я
- Користуйтеся сходами, а не ліфтом
- Грайте зі своїми дітьми

ВАЖЛИВО ПАМ'ЯТАТИ

Літні розваги, гуляння на вулиці, шашлики - все це відбувається на сонці!

Сильна спека може викликати хворобу або навіть смерть. Коли надворі дуже спекотно, намагайтеся залишатися в домі та увімкніть кондиціонер або вентилятор. Пийте багато води і уникайте спиртних напоїв, кофеїну (кави) та не вживайте багато цукру. Якщо потрібно вийти на вулицю, одягніть капелюх та користуйтеся сонцезахисним кремом.

Не забувайте про своїх домашніх улюбленців! Переконайтеся, що у них також є багато води.

Порада: Якщо зник електричний струм, або у вас немає кондиціонера, залишайтеся на найнижчому поверсі будинку подалі від сонячних променів.

Як подолати стрес

Інколи буває важко залишатися спокійним та врівноваженим. Інколи буває важко знайти способи зняти напругу. Але важливо це робити - від цього залежить ваше здоров'я.

Загальні симптоми стресу:

- Головний біль
- Смуток
- Неспокійний сон
- Злість
- Біль у спині
- Біль у грудях
- Біль у животі
- Занепокоєність
- Переїдання або відсутність апетиту
- Нездатність зосередитися

Кожен зазнає стресу. Якщо ви за кермом і заблукали, або пропустили автобус - це може спричинити стрес. Стрес впливає на ваш організм. Не піддавайтеся стресу!

Як мені подолати стрес?

- **Розслабтеся** – важливо зняти напругу.
- **Знайдіть для себе час** – важливо подбати про себе.
- **Виспіться** – сон є чудовим способом допомогти своєму тілу та розуму.
- **Їжте як слід** – отримуйте енергію із фруктів та овочів.
- **Рухайтеся** – фізичні вправи допоможуть розслабити м'язи та підняти настрій!
- **Знайдіть собі хобі** – займіться справою, яка вам подобається, наприклад, в'язанням, малюванням або майструванням.
- **Не намагайтеся подолати стрес нездоровими способами** – як то вживанням спиртних напоїв, використанням наркотиків, курінням або переїданням.