

Živjeti zdravo

Bosanski (At leve sundt)

Sønderborg Kommune
– et samarbejde mellem Social og
Sundhed og Integrationsteamet
www.sonderborgkommune.dk



Zašto živjeti zdravo

Živjeti zdravo je bitno da bi održavao dobro zdravlje. Jedana zdrava ravnoteža između hrane i fizičkog aktiviteta.

Ali jedan zdrav život nije samo zdrava hrana i vježbe. Pušenje, alkohol i stres utiče takođe na vše zdravlje.

Živjeti zdravo, možete spriječiti mnoge bolesti, i smanjiti rizik da se bolesti pogoršavaju. Može biti teško održati motivaciju i održavati jedan zdrav životni stil. Krenite sa malim koracima, tako da se vi lagano privikavate na promene.

Zadržite motivaciju

Jedan zdrav životni stil, sprečava boles i smanjuje rizik da bi se eventualna bolest pogršavala. To znači da je puno šta vi možete učiniti da bi zadržao jedno dobro zdravlje. Najbitniji faktor je jesti zdravu hranu, biti fizički aktivan, i izbjegavati pušenje, alkohol i stres.

U sljedećim stranicama možete nešto više pročitati kako vi možete živjeti zdravo u svakodnevnicu.

Zadržite notivaciju, postavite sebi cilj, i krenite sa malim koracima naprijed prema jednim zdravim životnim stilom.



Jedite zdravo

Pobrinutese jesti raznolike hrane i zadržite normalnu težinu. Jedite hranu sa puno vitamina i minerala i pobrinutese da bi dobijo tu pravu energiju u obliku ugljenih hidrata, masnoće i proteina. Ugljenihidrat je jedan značajan dio od jedne zdrave hrane. To je primarni tjelesni izvor energije. Najveći se dio ugljenohidrata dobije od hljeba, riže, bulgura i tjestenine.

Odaberite tip grubih kao npr. Integralni hljeb i tjesteninu od neprosijanog brašna. To daje najveću sitost. Voće i povrće sadrže takođe puno ugljenihidrata i vitamina. Da bi dobijo dovoljno, treba pojesti najmanje 6 komada u toku dana.

Vi imate potrebu za masnoću, ali ne puno. Štedite masnoću, posebno od zasićene masnoće iz mesa, mlijeka, jogurta i maslaca. To vi možete učiniti odabirom mesa bez masnoće, kao npr. piletinu i ćuretinu.

Previše zasićene masnoće, može povećati rizik za bolesti životnog stila, kao srčane bolesti i dijabetes. Umjesto toga, koristite masti iz ulja i ribe u malim količinama što je više moguće.

Proteini su oni koji grade tjelo, i glavni su da vaši mišići funkcionišu. Postoje neki odgovarajući životni nužni proteini koje tjelo ne može samo stvoriti. To se treba nabaviti preko hrane. Hranljivi proteini potiču od mesa, ribe, živine, mlečnih proizvoda i jaja, graška, leća, graha i oraha.

Vitamins i minerali su nužni da bi tjelo moglo funkcionisati. Svi ti imaju svoja svojstva i utjecaje na tjelo, i zato oni ne mogu zamjenjivati jedan drugog. Vi možete pokriti potrebu za D-vitaminom i minieralima ako budete jeli raznoliko. Često je dobro dodati sa jednim multivitamin tabletom.

Po nekad može biti teško jesti odgovarajuću količinu vitamina. D-vitamin je jedan vitamin koji uglavno se snabdeva kad sunčani zraci dodiru košu, i samo u malim količinama dolazi sa hrane. Vitamin je specijalno bitan za primljenje kalcijuma, i za kosti i mišiće. Vi možete kupiti D-vitamin kao tablete.

Za osobe sa tamnom kožom, preporučuje se dodatak D-vitamina sa 10 mikrograma.. Kao i za osobe koje dobiju malo sunca u koži, npr. zbog sasvim malim vremenom boravka vani ili koji idu pokriveni, takođe se preporučuje D-vitamin sa 10 mikrograma.

Dobara izvorna hrana za D-vitamin je riba i džigerica.



Pušenje

Pušenje je u najvećoj mjeri štetljivo za zdravlje. Materije od cigareta, vodene lule, lule i slično mogu uzrokovati oštećenja u sva tkiva i u sve organe.

Izbjegavaj također da svoji najbližih budu izlagani pušenju. Pasivno pušenje takođe šteti.

Budite u mjestima za nepušače, zdravi i sretni. Jedan život bez pušenja sprječava velik broj bolesti. Vi ćete imati jedno bolje čulo mirisa, jedan bolji krvni tok i vaša kondicija biće bolja.

Vi možete dobiti jednu pomoć za prestanak pušenja u kursovima za prestanak pušenja.

Piće

Gasite žeđ sa vodom. Ako budete pili npr. gazirani sok svaki dan, ili neke druge slatka pića, možete jako brzo dobiti puno šećera i previše kalorija. Voda nema sastojka šećera ili kalorija, i vi trebate piti 1-1½ litra vode svaki dan, da bi održavali jedno zdravo tijelo.

Piće sa alkoholom sadrži takođe puno kalorija. Alkohol je štetljiv za vaše zdravlje.. Zato vi ne treba piti alkohol zbog vašeg zdravlja. Postoji manji rizik od utjecaja na vaše zdravlje ako se pridržavate tim preporukama..

Preporučujese maksimalno 7 pića sedmično za žene i maksimalno 14 za muškarce.

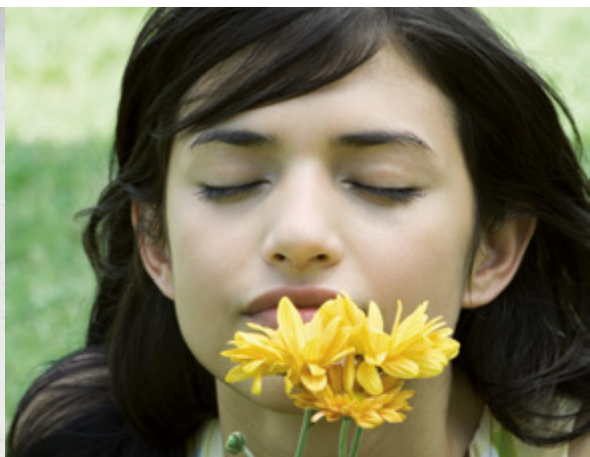
Vi treba maksimalno popiti 5 pića jednu po jednu. Ako ste žena i trudna, trebate potpuno izbjegavati alkohol. Kao i djeca ispod 16 godina savjetuju se izbjeci piti alkohol. Mozak dobija oštete od alkohola, i mladi mozak se više ošteti nego stari mozak.

Svakodnevne vježbe

Zajedno sa zdravom hranom, vježbe su najbolji način održavati jedno zdravo tijelo. Dnevno korišćenje mišića osigurava jedano zdravo i funkcionalno vitko tijelo. Srce, pluća, mišići i kosti postaju jači i dobijate više energije.

Odrasli se treba kretati najmanje 30 min. u toku dana, i djeca 1 sat dnevno. Ako imate potrebu smršati onda treba nešto više.

Vježbe se mogu lako obavljati. Koristite stepenice umjesto lifta, koristite bicikal umjesto auta, igrajte se sa djecom, radite u vrtu i čistite. 2 puta sedmično je dobro oblačati trenerke, i oznojiti se! To ojača vašu kondiciju i dovodi do sreće i blagostanja.



Osjećaj ugodnosti čini čuda

Osjećaj Ugodnosti je nešto što svi mi želimo u našem životu. Osjećatise ugodno radi se o tome da, vi dobijate stimulaciju osjećaja, da ste vi opuščeni i postavljen u dobre harmonične okruženja. To je da uzimate pauzu od zauzete svakodnevnice. Osjećaj ugodnosti dolazi od tih stvari što vi činite, kao fizički i mentalno daje tebi jednu zdravu ravnotežu. To je suprotnost za taj strešeni zivot.

Stres je jedan način da tjelo priprema sebe na jednu opasnost, to može biti jedna fizička pretnja ili jedno psihološko opterećenje. U malim količinama stres može pomoći vas da bi nešto postigli, ali u prevelikim količinama stres ima velike posledice za vaše zdravlje.

Napetost, glavobolje, gušenje, umor, poteškoće sa spavanjem, i jedan osjećaj za nedostatak vremena, može biti znak na stres.

Ako se osjećate strešeni, bitno je da vi pazite na sebe i na vaše tjelo. Daj sebi te pauze u svakodnevnici što ti zaslužuješ, i pobrinite se da vaš svakodnevni program nije uvijek potpuno zauzet. Vježbe su jedna od najboljih sredstva protiv negativnih posljedica stresa. To je osjećaj ugodnosti!

Simptomi na što vi možete biti pažljivi

Živjeti zdravo je odlučujuće za vaše zdravlje. Ako budete sumnjali o tome koliko je vaš život u opasnosti, trebate ići vašem ljekaru.

Simptomi na koje vi treba obraćati pažnju na bolesti načina života, kao npr. KOL, tip 2 – dijabetesa i kardiovaskularne bolesti su:

KOL:

gušenje, kašalj i pljuvačka od sluze sa pluća i čestih plućnih infekcija.

Dijabetes:

žeđ, povećano mokrenje, umor i poremećaj vida. Svrabež tokom dugog vremena ili rane koja ne zaraste može biti znak za dijabetes – tipa 2.

Kardiovaskularne bolesti:

slabo funkcionisanje srca sa gušenjem i sa natečenim nogama. Poremećaj ritma sa lupanjem srca i sa vrtoglavice ili nesvjestice.

Srčani bolovi sa strujanjem na ljevu ruku može biti znak na srčanu bolest. Ako ste gojazni ili imate srčanu bolest, preporučujese da redovno kontrolišete vaš šećer u krvi.

Simptomi kod bolesti srca pored toga ovisno od on/oni pogođen organ/ organi.

