Основные рекомендации для профилактики заболеваний:
1. Знать свои цифры, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии).
2. Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию.
3. Правильно питаться:
ограничить потребление соли (до 5 г/сутки – 1 чайная ложка без верха);
увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400-500 гр. в день – 5 порций);
увеличить потребление продуктов из цельного зерна, бобовых для обеспечения организма клетчаткой;
снизить потребление насыщенных жиров и отказаться от потребления трансжиров. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20-30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (рыба не менее 2 раз в неделю, желательно жирных сортов);
ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки, мороженое, пирожное и др. сладости).
4. Не курить.
5. Отказаться от потребления спиртных напитков.
6. Быть физически активным:
взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности;
каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут;
увеличение длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю или до 150 минут в неделю высокой интенсивности необходимо для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья;
необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки – 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки – 2-3 раза в неделю).