**Беседа, посвященная Всемирному дню здоровья**

**«БЕРЕГИТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ»**

**Всемирный день здоровья в 2015 году будет отмечаться уже шестьдесят пятый раз. Впервые это мероприятие было проведено в 1950 году 7 апреля по решению Всемирной организации здравоохранения. Одной из задач этого праздника является привлечение внимания мировой общественности к той или иной мировой же проблеме, касающейся здоровья людей и всего человечества в целом. Поэтому, каждый год этому дню посвящена какая-то одна тема.**

**«Безопасность пищевых продуктов» — тема Всемирного дня здоровья 2015 года.**

Небезопасные пищевые продукты связаны со смертью приблизительно 2 миллионов человек ежегодно, главным образом детей. Патогенные бактерии, вирусы, паразиты или химические вещества, содержащиеся в пище, являются причиной более 200 заболеваний, от диареи до рака.

**Пять принципов безопасности пищевых продуктов**

Безопасность пищевых продуктов — это совместная ответственность. Безопасность должна быть обеспечена на всем протяжении цепи производства пищевых продуктов, начиная от фермеров и производителей и кончая продавцами и потребителями.

* Принцип 1: Храните продукты в чистоте
* Принцип 2: Отделяйте сырые продукты от продуктов, подвергшихся тепловой обработке
* Принцип 3: Подвергайте продукты тщательной тепловой обработке
* Принцип 4: Тепловая обработка проводится при необходимой температуре
* Принцип 5: Пользуйтесь безопасной водой и безопасными сырыми продуктами.

Всемирный день здоровья 2015 года дает возможность обратить внимание тех, кто работает в различных правительственных секторах, фермеров, производителей, розничной торговли, медицинских работников, а также потребителей на важность безопасности пищевых продуктов и на то, какую роль каждый может сыграть, чтобы обеспечить такое положение, при котором всякий человек может чувствовать уверенность в том, что продукты, лежащие в его тарелке, безопасны для потребления.

Но, кроме того, стоит упомянуть, что весь будущий год в России будет посвящен проблемам сердечно сосудистых заболеваний. Это значит, что с населением будет вестись профилактическая работа, беседы, пропаганда здорового образа жизни, а кроме того, планируется провести ряд мероприятий, направленных на улучшение медицинского обслуживания и снабжения этой отрасли.

Сердечные заболевания сопровождают любые виды болезней, влияющих на сердечнососудистую систему. В основном это болезни сердца, сосудистые заболевания головного мозга и почек, а также заболевания периферических артерий. Причины сердечных заболеваний разнообразны, но наиболее распространенные - атеросклероз и гипертония.

Сердечные заболевания остаются главной причиной смертности во всем мире, особенно в странах с низким и средним уровнем дохода. Хотя сердечные заболевания обычно поражают пожилых людей, предшествующие им патологии, в частности атеросклероз, возникают в раннем возрасте, поэтому необходимо принимать первичные меры профилактики с детства. Вот поэтому уделяется повышенное внимание здоровому питанию, выполнению физических упражнений и отказу от курения.

**Виды сердечно-сосудистых заболеваний.**

* Ишемическая болезнь сердца.
* Кардиомиопатия - заболевание сердечной мышцы.
* Гипертоническая болезнь - заболевание сердца из-за высокого кровяного давления.
* Сердечная недостаточность.
* Легочное сердце - повреждение правой половины сердца.
* Сердечные аритмии - нарушения ритма сердца.
* Воспалительные заболевания сердца.
* Эндокардит - воспаление внутренней оболочки сердца - эндокарда.
* Воспалительная кардиомегалия.
* Миокардит - воспаление сердечной мышцы, мышечной части сердца.
* Порок клапана сердца.
* Инсульт и цереброваскулярные заболевания.
* Периферическая артериальная болезнь.

**Факторы риска сердечных заболеваний.**

Эпидемиология предполагает, что возникновению сердечных заболеваний способствуют такие факторы, как: возраст, пол, высокое кровяное давление, высокий уровень сывороточного холестерина, курение, чрезмерное употребление алкоголя, семейный анамнез, ожирение, отсутствие физической активности, психосоциальные факторы, сахарный диабет, загрязнение воздуха.

**Профилактика сердечных заболеваний.**

В настоящее время практикуются мероприятия по предотвращению сердечных заболеваний, которые включают в себя: питание с низким содержанием жиров и высоким содержанием клетчатки, в том числе из цельного зерна и большого количества свежих фруктов и овощей (по крайней мере, пять порций в день); прекращение курения; предотвращение вдыхания табачного дыма некурящими людьми; ограничение употребления алкоголя до рекомендуемого суточного предела: употребление 1-2 стандартных доз алкогольного напитка в день снижает риск заболевания на 30%. Однако чрезмерное употребление алкоголя увеличивает риск сердечных заболеваний; снижение кровяного давления, если оно повышено, за счет применения антигипертензивных препаратов; уменьшение объема жировой ткани в соответствии с индексом массы тела при избыточном весе или ожирении; увеличение суточной активности до 30 минут интенсивных упражнений в день не менее пяти раз в неделю; уменьшение психосоциального стресса.

**Продукты для сердца**

* ***Черника.*** Эта ягода не зря возглавляет список продуктов для сердца, она – настоящий кладезь полезных веществ. В чернике содержатся антиоксиданты. Они не дают вредному холестерину оседать на стенках артерий, снижая тем самым риск инфаркта и развития сердечно-сосудистых заболеваний. Именно поэтому черника и считается одним из главных продуктов для сердца. Антиоксиданты также содержатся в таких продуктах для сердца, как *ежевика, малина, черная смородина и красный виноград.*
* ***Лосось.*** Это один из лучших источников полезных жирных кислот Омега-3. Больше всего Омега-3 содержится в жирной рыбе, к которой, помимо лосося, относится *скумбрия, сельдь и сардина*. Это очень полезные продукты для сердца. Жирные кислоты снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, поскольку они снижают уровень триглицеридов – жиров, вызывающих болезни сердца и диабет. Жирные кислоты Омега-3, находящиеся в продуктах для сердца, предотвращают склеивание тромбоцитов и образование тромбов, эти кислоты уменьшают сокращение сосудов, тем самым выравнивая пульс и работу сердца.
* ***Соевый белок*** – полезнейший продукт для сердца, он содержится в бобах сои (не только свежих, но также печеных и жареных), соевом молоке и соевой муке, энергетических батончиках, витаминизированных готовых завтраках, соевых напитках и тофу.
* ***Овсяные хлопья.*** Полчашки овсянки содержит всего 130 калорий и целых 5г полезного продукта для сердца – клетчатки, снижающей уровень холестерина в крови и помогающей держать вес в норме. Ещё один плюс в употреблении на завтрак такого продукта для сердца, как овсянка, в том, что она насытит вас до самого обеда, и вам не захочется перекусить чем-нибудь вредным. Употребление овсянки и других цельнозерновых круп (*цельной пшеницы, ячменя, пшена, коричневого и дикого риса*) также снизит риск возникновения диабета. В качестве продуктов для сердца важно использовать только цельное, необработанное зерно, в котором сохранены все полезные свойства. При обработке крупа теряет питательные вещества и клетчатку. Таким образом, обработанная крупа не входит в продукты для сердца. Пользу цельного зерна, как продукта для сердца, можно получить не только из овсянки, но также из пасты и цельнозернового хлеба.
* ***Шпинат.*** Темно-зеленые листья шпината богаты витаминами, минералами и антиоксидантами, а также кислотами Омега-3, что делает их хорошими продуктами для сердца. Не менее полезны в качестве продукта для сердца его ближайшие «сородичи» – *капуста Кале, листовая свекла, брокколи и листовая капуста.* В шпинате также много солей фолиевой кислоты, которые способны снизить уровень аминокислоты гомоцистеин в крови. При повышенном уровне гомоцистеина возрастает риск появления сердечно-сосудистых заболеваний, поэтому рекомендуется каждый день съедать по небольшому пучку шпината – этого вкусного зеленого овоща и полезнейшего продукта для сердца.

Весь год будет вестись пропаганда Здорового Образа Жизни. Ведь сердце, самый ценный и нужный орган, благодаря которому функционирует весь наш организм. Что бы не лечить его в старости – берегите его с молодости!

***Помните – Ваше здоровье в ваших руках и вашей тарелке.***