

Briga o zdravlju u letnjim mesecima

03.08.2009

Briga o zdravlju u letnjim mesecima podrazumeva: naÄ•in ishrane, unos vode i drugih napitaka, zaÄ•titu od spoljnih uticaja u zatvorenom i otvorenom prostoru, adekvatnu fiziÄ•ku aktivnost i odmor i brigu o zdravlju osetljive populacije.

1. NaÄ•in ishrane

Podrazumeva redovne obroke (obavezan doruÄ•ak, lagani ruÄ•ak, lagana veÄ•era, dve dnevne uÄ•ine). Mleko i mleÄ•ni proizvodi treba da imaju sniÄ•eni sadrÅ¾aj masti. Meso mora da bude dobro termiÄ•ki obraÄ•eno, najbolje putem kuvanja, a preporuÄ•uje se piletina, Ä•uretina, riba, junetina i teletina. Dobro oprano voÄ•e moÅ¾e se pojesti 500 g dnevno, a povrÄ•e uz doruÄ•ak i ruÄ•ak oko 300g na dan.

2. Unos teÄ•nosti

Tokom vrelih letnjih dana, odrasle zdrave osobe treba da unesu osam do deset Ä•aÅ•ja vode na dan, a ukoliko se bave fiziÄ•kim aktivnostima, ovoj koliÄ•ini treba dodati od jedne do tri Ä•aÅ•je vode za svaki sat aktivnosti. Dobro je pitи i mleko i voÄ•ne sokove Neophodno je smanjiti unos kofeinskih napitaka i alkoholnih piÄ•ta, jer deluju kao diuretici odnosno uslovljavaju dodatni gubitak vode iz organizma. Ukoliko se koristi flaÅ•irana mineralna voda preporuÄ•uje se negazirana i umereno hladna. Osobama starijim od 65 godina, savetuje se da Ä•esto piju teÄ•nost bez obzira na to da li su Ä•edne, jer organizam starih ljudi ima smanjene rezerve vode. TeÄ•nost bi trebalo unositi postepeno, gutlaj po gutlaj.

3. ZaÄ•ita od spoljnih uticaja

PreporuÄ•uje se redovno tuÅ•iranje mlakom vodom (nakon dolaska sa posla, iz grada, mesta za rekreaciju, kao i pre odlaska na spavanje). Prostorije je potrebno redovno provetrvati, ali i koristiti zastore na prozorima kada je Sunce najjaÄ•e. Klima ureÄ•aj podesiti tako da razlika izmeÄ•u spoljne i unutraÅ•ne temperature ne bude veÄ•a od 7-10 stepeni. Na taj naÄ•in se organizam prilagoÄ•ava vremenskim prilikama i aktivira sopstvene mehanizme za rashlaÄ•ivanje. Treba nositi odeÄ•tu od prirodnih materijala, udobnu obuÄ•tu, Ä•eÄ•ir ili kaÄ•ket, rashladujte se lepezama, zaÄ•titite koÅ¾u odgovarajucim kozmetiÄ•kim preparatima. Izbegavajte sunÄ•anje, a ako to ipak Ä•inite ograniÄ•ite vreme provedeno na Suncu do 11h i od 16 h. Postepeno ulazite u vodu na moru i kupaliÅ•tim.

4. FiziÄ•ka aktivnost i odmor

U toplim letnjim danima ne treba preterivati sa fiziÄ•kom aktivnoÅ•u. Ako moÅ¾ete da planirate svoje svakodnevne aktivnosti, planirajte da ih obavite u jutarnjim i kasnim popodnevnim satima, a samo ukoliko je to neophodno, pokrenite se u najtoplijem delu dana. Lezite da spavate pre ponoÄ•ti. San pre ponoÄ•ti krepi umoran organizam, regeneriÅ•e tkiva i Ä•ini da smo sutradan potpuno odmorni i manje nervozni.

5. Briga o zdravlju osetljive populacije

Kod zdravih osoba, vremenske prilike, makar bile i iznenadne i burne, osim subjektivnog oseÄ•taja neprijatnosti, neÄ•e prouzrokovati po Å¾ivot ugroÅ¾avajuÄ•e reakcije jer zdrav organizam ima velike moguÄ•nosti prilagoÄ•avanja spoljnim uticajima. Za razliku od njih, osetljiva populacija koju Ä•ine deca, omladina, trudnice, dojilje, stari, oboleli od hroniÄ•nih bolesti, rekonvalescenti kao i osobe koje se bave teÄ•kim fiziÄ•kim poslovima na otvorenom prostoru, imaju smanjenu sposobnost prilagodavanja i zbog toga oni treba da obrate posebnu paÄ•nju na ponaÅ•anje iÄ• brigu o zdravlju u letnjim mesecima.