

Briga o zdravlju u letnjim mesecima

03.08.2009

Briga o zdravlju u letnjim mesecima podrazumeva: naÅin ishrane, unos vode i drugih napitaka, zaÅtitu od spoljnih uticaja u zatvorenom i otvorenom prostoru, adekvatnu fiziÅku aktivnost i odmor i brigu o zdravlju osetljive populacije.

1. NaÅin ishrane

Podrazumeva redovne obroke (obavezan doruÅak, lagani ruÅak, lagana veÅera, dve dnevne uÅine). Mleko i mleÅni proizvodi treba da imaju sniÅeni sadrÅaj masti. Meso mora da bude dobro termiÅki obraÅeno, najbolje putem kuvanja, a preporuÅuje se piletina, Åuretina, riba, junetina i teletina. Dobro oprano voÅe moÅe se pojesti 500 g dnevno, a povrÅe uz doruÅak i ruÅak oko 300g na dan.

2. Unos teÅnosti

Tokom vrelih letnjih dana, odrasle zdrave osobe treba da unesu osam do deset ÅaÅja vode na dan, a ukoliko se bave fiziÅkim aktivnostima, ovoj koliÅini treba dodati od jedne do tri ÅaÅje vode za svaki sat aktivnosti. Dobro je piti i mleko i voÅne sokove. Neophodno je smanjiti unos kofeinskih napitaka i alkoholnih piÅa, jer deluju kao diuretici odnosno uslovljavaju dodatni gubitak vode iz organizma. Ukoliko se koristi flaÅirana mineralna voda preporuÅuje se negazirana i umereno hladna. Osobama starijim od 65 godina, savetuje se da Åesto piju teÅnost bez obzira na to da li su Åedne, jer organizam starih ljudi ima smanjene rezerve vode. TeÅnost bi trebalo unositi postepeno, gutljaj po gutljaj.

3. ZaÅtita od spoljnih uticaja

PreporuÅuje se redovno tuÅiranje mlakom vodom (nakon dolaska sa posla, iz grada, mesta za rekreaciju, kao i pre odlaska na spavanje). Prostorije je potrebno redovno provetravati, ali i koristiti zastore na prozorima kada je Sunce najjaÅe. Klima ureÅaj podesiti tako da razlika izmeÅu spoljne i unutraÅnje temperature ne bude veÅa od 7-10 stepeni. Na taj naÅin se organizam prilagoÅava vremenskim prilikama i aktivira sopstvene mehanizme za rashlaÅivanje. Treba nositi odeÅu od prirodnih materijala, udobnu obuÅu, ÅeÅir ili kaÅket, rashladjujte se lepezama, zaÅtitite koÅu odgovarajucim kozmetiÅkim preparatima. Izbegavajte sunÅanje, a ako to ipak Åinite ograniÅite vreme provedeno na Suncu do 11h i od 16 h. Postepeno ulazite u vodu na moru i kupaliÅtima.

Å 4. FiziÅka aktivnost i odmor

U toplim letnjim danima ne treba preterivati sa fiziÅkom aktivnoÅu. Ako moÅete 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 ponoÅi. San pre ponoÅi krepim umoran organizam, regeneriÅe tkiva i Åini 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 oseÅaja neprijatnosti, neÅe prouzrokovati po Åivot ugroÅavajuÅe reakcije jer zdrav organizam ima velike moguÅnosti prilagoÅavanja spoljnim uticajima. Za razliku od njih, osetljiva populacija koju Åine deca, omladina, trudnice, dojilje, stari, oboleli od hroniÅnih bolesti, rekonvalescenti kao i osobe koje se bave teÅkim fiziÅkim poslovima na otvorenom prostoru, imaju smanjenu sposobnost prilagodavanja i zbog toga oni treba da obrate posebnu paÅnju na ponaÅanje i Å brigu o zdravlju u letnjim mesecima.