

УДК 371.72

А.А. Казаков

A.A. Kazakov

Научный руководитель к.п.н., доцент,

зав. кафедрой психологии и физиологии Садовникова Н.О.

ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический
университет», г. Екатеринбург

Russian state vocational pedagogical university, Yekaterinburg

born64546@mail.ru

Как жить долго: основы здорового образа жизни

и профилактика вредных привычек

How to live long: the foundations of a healthy lifestyle

and the prevention of bad habits

Аннотация. Большинство людей хотят жить долго и получать удовольствие от жизни, но о том, как обеспечить себе долголетие, мало кто задумывается. Кроме того, многие люди говорят о здоровом образе жизни, хотя имеют смутное представление о нем. Избежать многих проблем со здоровьем можно, если соблюдать элементарные правила еще с молодого возраста, и тогда человеку не придется упускать приятные моменты жизни для того, чтобы лечить свой организм.

Abstract. Most people want to live long and enjoy life, but how to ensure their own longevity, few people think. In addition, many people talk about a healthy lifestyle, although they have a vague idea of it. Many health problems can be avoided if elementary rules are observed even from a young age, and then a person does not have to miss the pleasant moments of life in order to heal his body.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, причины старости, правильное питание, продолжительность жизни, вредные привычки, причины смерти, как жить долго.

Keywords: a healthy lifestyle, the causes of old age, proper nutrition, life expectancy, bad habits, causes of death, how to live long.

Всю историю человечества одним из самых распространенных вопросов был: «Почему люди умирают?». Поэтому на данный момент существует порядка 500 научных теорий, объясняющих причины старения и, в конечном счете, смерти организмов на земле. Наиболее распространенными из них на данный момент являются свободно-радикальная, митохондриальная и генная теории. Есть статистические доказательства, которые показывают, что от генов старение зависит только на 20%, еще на 20% от окружающей среды и на 50% от образа жизни [3, с. 412-425].

В вопросе о средней продолжительности жизни человека задействовано большое количество факторов. Один из них – экономическое состояние государства. Чем лучше экономическое состояние страны, тем больше продолжительность жизни людей, проживающих в ней. В развитых странах (преимущественно в Европе и Америке) продолжительность жизни самая высокая – 80 лет, а в странах Африки средняя продолжительность жизни самая низкая – 50-60 лет. Россия находится ближе к концу списка благополучия, где находятся все ресурсные колонии Африки [4].

Следующий важный фактор, влияющий на продолжительность жизни, – пол. Женщины живут дольше, чем мужчины. Это обусловлено тем, что женский организм предназначен для рождения детей и именно поэтому природа сделала его более надежным; женщины, как репродуктивное ядро вида, должны быть более устойчивы к внешним факторам. Поэтому женщины во всех странах живут на 3-5 лет дольше, чем мужчины.

Пропорция жиров и углеводов в пище так же оказывает большое влияние на здоровье. Чем больше жирной пищи в рационе человека и меньше белковой, тем больше вероятность возникновения бляшек, закупоривающих сосуды и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний. По данным Всемирной организации здравоохранения, сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смерти в мире (в 2012 году сердечно-сосудистые заболевания стали причиной смерти 17,5 млн. человек, т.е. 3 из каждых 10) [2]. В рационе питания человека должно быть 60% углеводов, 25-30% белков и 10-

15% жиров. Те люди, у которых пропорции заменены местами, подвергают себя опасности заболеть атеросклерозом, что в конечном счете приведет к смерти.

Психологический фактор. Чем больше человек общается, радуется жизни и чувствует свою пользу для окружающих, тем дольше он живет. Когда человек чувствует свою нужность, его жизнь наполняется радостью и смыслом, не давая раньше времени умереть.

Последний фактор – востребованность. Есть биологический закон: старение и разрушение меньше всего поражает тот орган, который больше всего нужен. Иными словами, тот орган, который больше всего работает, дольше сохраняется молодым. Это важный фактор, который позволит продлить свою жизнь, потому что он прямо связан с гомеостазом [1].

За своим здоровьем следит очень мало людей, и все потому, что вокруг слишком много соблазнов, плохих примеров и мало правдивой информации. Все усилия разумного человека должны быть направлены не на то, чтобы лечить свой организм, а на то, чтобы устроить себе такой образ жизни, при котором организм как можно реже нуждался бы в лечении. Здоровый образ жизни – это профилактика в чистом виде, направленная на укрепление здоровья.

Иначе здоровый образ жизни можно обозначить как способ приспособиться к внешним условиям среды и находиться в самой выгодной точке равновесия организма. Стресс нарушает точку равновесия с внешней средой и вынуждает приспособляться внутреннюю среду. Если стресс будет слишком большой или частый, то организм человека не сможет приспособиться, так как ему не хватит ресурсов. Например, если человек много читает в полумраке, то у него ухудшается зрение, а если пьет много алкоголя, то наносится вред его мозгу и печени. Противоположная сторона, влияющая на здоровье, – когда организм получает слишком малый стресс. Состояние внутренней среды тоже будет ухудшаться, потому что телу это выгодно, организм всегда стремится к равновесию между внутренней и внешней средой.

Так, если человек мало ходит, то мышцы ног теряют свой тонус, если мало думает, то связи между синапсами разрушаются, и он глупеет. Можно организму дать слишком сильный стресс, и это будет нарушать здоровье, либо стресс будет постоянно уменьшаться и здоровье тоже будет снижаться. Здоровый образ жизни – точка баланса между внутренней и внешней средами. В этой точке нагрузка на системы организма достаточна, но не избыточна. Именно это позволяет организму существовать оптимально в той точке равновесия, на которую он изначально генетически запрограммирован.

Сильных стрессов, как и слабых, очень много в окружающем мире. Слишком сильные – это любые яды: наркотики, никотин, алкоголь. Каждый раз, когда человек выпивает алкоголь – он вредит своему здоровью. Среди людей есть мнение, что если постоянно пить, то можно адаптировать свой организм, привыкнуть к этому и переносить нормально. Но это не так. Потому что алкоголь – слишком большой стресс для организма. За счет тренированности можно снизить скорость потери здоровья, но оно всегда будет ухудшаться.

Чтобы придерживаться здорового образа жизни, сохранить активную мотивацию в своей жизни, чтобы радоваться ей просто за счет того, что человек чувствует себя здоровым, мы сформулировали некоторые рекомендации.

Первая рекомендация – жизнь без яда. Как уже было сказано, яды – вещества, которые даже в малых количествах являются сильным стрессом для организма. К таким веществам в первую очередь относятся никотин и алкоголь. Спирт – наркотическое вещество, а любые наркотики разрушают внутреннюю систему поощрения человека. Организм устроен так, что удовольствие он должен заслужить работой. Поэтому если организм получает удовольствие незаслуженно, то он теряет мотивацию работать. Помимо этого, любые наркотики разрушают и физическое тело, потому что они – слишком непривычные вещества для организма. Разрушение печени, сердечно-сосудистой системы, образование тромбов и смерть клеток – только некоторые

последствия употребления алкоголя. И первое, что нужно сделать, чтобы жить долго и качественно, – избавиться от ядов.

Здоровое питание – следующий фактор, о котором большинство людей имеет представление на уровне: не есть много сладкого, вечером и в фастфуде. Здоровое питание – это минимум 50% самочувствия и здоровья человека. Касательно питания основные советы следующие.

Снизить количество жиров и повысить количество белка в своем рационе. Современный рацион человека слишком жирный и вкусный. Наши предки привыкли очень сильно напрягаться, чтобы заработать пищу, а сейчас она достается в больших количествах и практически бесплатно, и поэтому организм не приспособлен выдерживать вредное жирное питание долго и без последствий. При постоянном большом количестве жира и малом количестве белка уровень «плохого» холестерина растет, приводя к болезням сердечно-сосудистой системы. Фактически, достаточно сократить количество жира в рационе и добавить больше белка для того, чтобы здоровье стало улучшаться, а дата смерти существенно отодвинулась дальше.

Питаться чаще. Это следующая рекомендация для того, чтобы стимулировать обмен веществ, и чтобы в организме накапливалось меньше жира. Наши предки питались очень редко, им приходилось за раз съесть очень много и аккумулировать запасы питательных веществ на будущее, потому что было не известно, когда они смогут в следующий раз поесть. Сейчас условия изменились, но организм человека до сих пор все пытается аккумулировать. Поэтому, когда человек питается редко, организм пытается больше запастись на будущее. Аккумуляция – это жир, запасы. Поэтому чем чаще человек питается и чем более маленькими порциями, тем меньше у организма появляется потребности складировать все это про запас. Соответственно, меньше жировых отложений в организме, лучше здоровье, лучше состояние сердечно-сосудистой системы, и дольше жизнь.

Добавить в рацион больше овощей. В овощах много пищевых волокон (клетчатки), замедляющих усвоение пищи и снижающих всплески инсулина.

Как результат – меньше жира на теле, нет инсулинрезистентности и многих заболеваний.

Планирование питания. Этот совет как вывод из предыдущих. Человек должен каждый день уже с утра знать, чем будет питаться весь день. Если он не будет планировать и готовить для себя заранее продукты, то будет питаться нездоровой пищей и в разное время. Если это происходит раз-два в месяц, то организм переварит эти продукты, но если так питаться систематически, то здоровье будет ухудшаться очень быстро. Целесообразнее приготовить себе на день полезные блюда, а потом либо брать с собой на работу, либо заменить обедом в приличном заведении [3].

Следующая важная рекомендация для поддержания здорового образа жизни – больше движения. Современный мир дал большинству людей возможность получать много пищи за очень малое количество работы, часто даже не физической. Такое положение вещей разбалансирует систему организма. Жира становится больше, а мышц меньше. Как итог – много болезней, вытекающих из этого дисбаланса. Борьба с этим можно путем создания дополнительной физической активности. Бег, тренировки в тренажерном зале, плавание – подойдет любая активность на постоянной основе, где задействованы мышцы.

Последняя рекомендация – развиваться психологически для того, чтобы мыслить позитивно и чувствовать смысл своего пребывания на Земле. Интеллектуальное самочувствие очень важно, потому что именно разум заставляет людей совершать все поступки, влияющие на продолжительность и качество жизни. Нужно узнавать и использовать новую информацию для того, чтобы эффективнее действовать в новых обстоятельствах. Это будет укреплять уверенность и психический тонус. Также важно устанавливать значимые цели в жизни и стремиться достигать их. Когда жизнь человека наполнена смыслом, он живет дольше и чувствует себя лучше, потому что у него есть для этого цель.

В рамках нашей темы нельзя не коснуться и вредных привычек. Такие из них, как употребление наркотиков и алкоголя, курение – наиболее деструктивные, и вредят человеку, но все равно формируются. Это происходит из-за нейромедиатора дофамина, который является неотъемлемой частью системы внутреннего подкрепления организма. Эта система заставляет человека предвкушать что-то приятное. Дофамин только обещает возможность счастья, но не дает его. Высокий уровень дофамина увеличивает привлекательность сиюминутных наслаждений. Человек может тратить ресурсы в предвкушении получить что-то и часто ему это, если думать в долгосрочной перспективе, не выгодно и может даже вредить, но благодаря дофамину он продолжает это делать. Как пример, человек, имеющий проблемы с лишним весом, вечером объедается, или имеющий проблемы с финансами берет кредиты. Эти люди хотят получить удовольствие здесь и сейчас и не задумываются, что будет с ними в дальнейшем.

Чем больше стресса в жизни человека, тем больше он подвержен искушению, потому что тем больше вырабатывается дофамина. Стресс и дофамин плотно связаны между собой, потому что, как правило, дофамин вырабатывается в ответ на серьезный стресс. Это происходит, потому что человек чувствует себя плохо, и мозг пытается спасти не только телесную оболочку, но и ментальную – настроение. Включается механизм поиска награды. Происходит устранение дисбаланса и компенсация стресса, чаще всего «здесь и сейчас», когда человек совершает вредные, нелогичные для него поступки. Логичные требуют обдумывания и времени. Это инстинктивное поведение, и инстинкт считает, что хорошее настроение сейчас важнее самоконтроля и долгосрочных успехов потом.

Плохие новости делают людей очень подверженными внушению, загоняя их в стресс и заставляя искать сиюминутное удовольствие. Показательный пример в этом плане – сигареты. В Европе, а с недавнего времени и в России, на пачках сигарет размещают надписи: «Курение убивает», но людей это не останавливает. Дело в том, что человек купил сигареты, собирается их сейчас

курить, и ему сообщают, что это убийственно для него. Это плохая новость, ведь человек может умереть от этого. Это приводит к тому, что человек хочет получить что-то позитивное взамен. Вследствие этого вырабатывается дофамин, что включает поиск награды, а награда – никотин из этих сигарет. Эта «бирка», которая загоняет человека в стресс, не помогает ему бросить курить, а наоборот – стимулирует на получение удовольствия.

Резюмируя, мы можем сказать, что человек должен стремиться быть в балансе: избавиться свою жизнь от яда, откорректировать свое питание, добавить физической активности, заняться психологическим развитием. Нужно контролировать стресс. В состоянии стресса человек подвержен влиянию, поиску «здесь и сейчас» награды, и скорее всего, эта награда будет алогична, в перспективе не выгодна и может послужить причиной формирования вредных привычек. Также необходимо ограничивать себя от негативных новостей. Этих пунктов достаточно, чтобы сильно улучшить качество своей жизни, повысить удовольствие от происходящих событий. И важно помнить, что имеет значение система. Можно иногда оказать негативное воздействие на свое тело дозой яда, но это не должно происходить систематически. Систематически нужно жить правильно с пользой для своего здоровья, и тогда жизнь будет длиться дольше и интереснее. В этом и есть смысл здорового образа жизни.

Список литературы

1. Борисов Д. В. Живи долго: причины смерти и старости [Электронный ресурс] / Д. В. Борисов. – Режим доступа: <http://denis-borisov.com/zhivi-dolgo-prichinyi-smerti-i-starosti.html> (дата обращения: 16.03.2017).
2. 10 ведущих причин смерти в мире [Электронный ресурс]. – Всемирная организация здравоохранения. Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/ru/-index2.html> (дата обращения: 16.03.2017)
3. Мясников А.Л. Пищеводитель / А.Л. Мясников. – М.: Э, 2016. – 304 с.
4. Рейтинг стран мира по уровню продолжительности жизни. Гуманитарная энциклопедия [Электронный ресурс] // Центр гуманитарных технологий, 2006–2016 (последняя редакция: 30.10.2016). Режим доступа: <http://gtmarket.ru/ratings/life-expectancy-index/life-expectancy-index-info> (дата обращения: 16.03.2017)
5. Ярыгин В.Н. Биология. Т.1. / В.Н. Ярыгин, В.И. Васильева, И. Н. Волков, В. В. Синельщикова. — М.: Высшая школа, 2003. – 432 с.