



Fróðleikur

Hér er að finna fróðleik og ábendingar um heilbriggt lífveri hvað varðar næringu, svefn og hreyfingu.

Næring

Hollur og góður matur ræður miklu um líðan okkar og heilsu, ekki síst þegar komið er á efri ár. Það er grundvallaratriði að borða reglulega, þrjár máltíðir á dag. Gæta skal þess að velja fjölbreytta fæðu sem er ekki of þung eða fiturík, en veitir líkamanum öll þau næringarefni sem hann þarfnast til að halda heilsu og kröftum.

Gott er að setja sér einfaldar reglur eins og að fá sér aðeins einu sinni á diskinn, hæfilegt magn og borða lítið á milli mála. Það getur verið góð regla að skammta sér þannig á diskinn að grænmeti og ávextir þeki a.m.k. einn þriðja af disknum, kjöt, fiskur eða baunaréttur annan þriðjung og kartöflur, pasta eða hrísgrjón þann þriðja.

Svefn

Svefn ásamt vatni, lofti og næringu er forsenda heilbrigði. Mikilvægi hans kemur greinilega í ljós við svefnkort. Svefnkortur veldur þreytu, sífelld þreyta veldur streitu. Saman valda þreyta og streita meiri spennu sem hefur lamandi áhrif á ónæmiskerfið sem veldur því að við erum verr varin fyrir nær öllum sjúkdómum.

Um það bil þriðjungi mannsævinnar er varið í svefn. Flestir þurfa sjö til níu stunda svefn til að fá fulla endurnærandi hvíld. Góður svefn er forsenda vellíðunar. Ekki einungis magn svefnisins, hve lengi við sofum, heldur einnig gæði svefnisins, hversu vel við sofum, eru skilyrði góðs svefnis. Oft duga almenn heilræði við svefnleysi eins og slökun eða að fara í rúmið vel fyrir miðnætti, fara í heitt bað eða fara í gönguferð undir kvöldið.

Flestar rannsóknir benda til þess að líkamspjálfun bæti svefn. Þeir sem eiga við svefnerfiðleika að stríða ættu að velja hreyfingu sem lausn áður en önnur úrræði eru notuð.

Hreyfing

Mikilvægt er að hver og einn finni sér hreyfingu við hæfi. Líkamlegt ástand fólks getur verið mjög mismunandi, sumir eru í mjög góðu líkamlegu formi og geta gert nánast hvað sem er á meðan öðrum dugar að ganga um íbúðina sína eða fara nokkrar ferðir upp og niður stiga. Öll erum við sammála um að hreyfing er nauðsynleg.

Mikilvægt er að hafa í huga að fara rólega af stað og bæta við álagið smám saman, hlusta á eigin líkama og læra að þekkja viðbrögð hans við þjálfun. Eðlileg viðbrögð við þjálfun er





Þegar áreynsla er við hæfi þ.e. hæfileg þreyta, örari hjartsláttur, létt mæði og það er í lagi að svitna. Ef viðkomandi finnur fyrir svima, ógleði, mikilli mæði eða verk í brjóstinu er álagið of mikið og ráðlagt að stöðva þjálfun.

Almennar hreyfiráðleggingar:

- Fullorðnir hreyfi sig með miðlungsákefð eða mikilli ákefð í minnst 30 mínútur daglega.
- Börn og unglingar hreyfi sig með miðlungsákefð eða mikilli ákefð í minnst 60 mínútur daglega.

Miðlungsákefð er t.d. rösk ganga, garðvinna, heimilisþrif, sund, hjólreiðar og leikfimi.

Mikil ákefð er t.d. fjallganga, skokk, hlaup og flestar íþróttir stundaðar með árangur í huga.

Bein eru lifandi vefur í stöðugri endurbyggingu. Til að haldast sterk og heilbrigð þarfnast þau bæði næringar og líkamlegrar áreynslu alla ævi. Hreyfing, þar sem við berum eigin þunga, eins og t.d. ganga, hlaup, leikfimi og fleiri íþróttir, er mjög góð fyrir heilsu beinanna. Líkamleg áreynsla örvar efnaskipti líkamans og þar með beinmyndunarfrumur og getur þannig unnið á móti beinþynningu á öllum aldri.

