

#GODINA ZDRAVIH ODLUKA#

Hrvatski zavod za javno zdravstvo (HZJZ) u utorak je poručio da novogodišnje odluke ne bi trebale ljudima stvarati pritisak, već radovati i motivirati za njihovo provođenje te je savjetovao polagani ritam usvajanja novih prehrambenih navika, tjelesnu aktivnost i brigu o mentalnom zdravlju.

"Datum koji će označiti početak uvođenja zdravih navika u naš život je nevažan i promjene ne moraju nastupiti s prvim danom nove godine. Važno je da ustrajemo u zdravim izborima", priopćili su iz HZJZ-a.

Pri tome upozoravaju da novogodišnje odluke često bivaju zaboravljene do kraja siječnja ponajprije zbog nerealnih ciljeva, naglih i drastičnih restrikcija te suprotnosti s vlastitim životnim stilom.

Prehrambene navike mijenjati polako

"Suvremeni način života svakodnevno utječe na njegovu kvalitetu, ali i na način prehrane. Lošije prehrambene navike su posljedica nedostatka vremena i dinamike života, pri čemu se hrana uglavnom konzumira izvan doma, pa se zato mnogi, a posebno mladi, odlučuju za obroke 'na brzinu' koji ne sadrže dovoljnu količinu hranjivih tvari", navodi HZJZ.

Kako bi se povećala vjerojatnost da će se nove prehrambene navike poboljšati i dugoročnije primjenjivati, HZJZ savjetuje da se navike mijenjaju polako te da se prate obroci i međuobroci.

Ako jedete manje od pet porcija voća i povrća, treba povećati unos za jednu dodatnu porciju voća i povrća, a ako volite jesti slatkiše, HZJZ ističe da ne treba osjećati krivnju već ih jesti u umjerenim količinama, uz dovoljan unos ostalih vrsta namirnica i tekućine te svakodnevnu tjelesnu aktivnost.

Preporučljivo je birati proizvode s jamstvenim žigom HZJZ-a "Živjeti zdravo" jer garantiraju smanjenu količinu soli, šećera i zasićenih masnih kiselina, dok istovremeno zadovoljavaju preporučeni omjer energije i hranjivih tvari te sadrže više vlakana, bjelancevina i vitamina.

Preporuča se svakodnevno kretanje najmanje 30 minuta

Za sve dobne skupine preporuča se hodaње, odnosno svakodnevno kretanje najmanje 30 minuta umjerenim intenzitetom, a HZJZ ističe da je važno u tome i uživati.

Kao neke od povoljnih učinaka hodaња HZJZ ističe smanjenje rizika od obolijevanja od bolesti srca i krvnih žila, šećerne bolesti tipa 2, raka debelog crijeva i raka dojke, povoljan utjecaj na san i intelektualne sposobnosti te smanjenje simptoma stresa i depresivnih poremećaja.

Brigu o vlastitom mentalnom zdravlju, o svojim osjećajima, odnosima i mislima HZJZ smatra izuzetno važnom, stoga preporuča pet jednostavnih dnevnih aktivnosti koje mogu poboljšati osobno zadovoljstvo i sreću, smanjiti stres i anksioznost te potaknuti pozitivno mentalno zdravlje.

Učini nove stvari, povezati se s prijateljima, učlaniti u društvo

Tako je preporučljivo učiti nove stvari, što dovodi do povećanja samopouzdanja, povezivati se s prijateljima, obitelji ili se učlaniti u neko društvo ili klub te odvojiti trenutak za uživanje, opuštanje, šetnju prirodom, pisanje dnevnika i duboko disanje.

Za mentalno zdravlje preporuča se i aktivnost poput šetnje, korištenja stepenica umjesto dizala, tečaj plesa ili uređivanja prostora za stanovanje, a potrebno je i uzvratanje, odnosno pomaganje, dijeljenje i ljubaznost prema drugima, što promiče osjećaj vlastite vrijednosti i emocionalno ispunjava.

Ako je nekome potrebna pomoć i podrška jer se osjeća teško, bespomoćno i beznadno, povlači se iz društvenih odnosa, izbjegava uobičajene aktivnosti, ima napadaje bijesa ili ga preplavljaju tjeskoba i strahovi, HZZJ savjetuje odlazak na razgovor stručnjaku za mentalno zdravlje.

(Hina)

