

## Здрав начин на живеење

**Колку е премногу?** Не е секогаш очигледно која храна не е здрава. Некои видови продукти, можеби изненадувачки, содржат многу маснотии, шеќер или сол. Сите тие претставуваат дел од ризик факторите за појава на срцеви заболувања и мозочен удар.

На пример, конзерва со газирани пијалаци содржи седум лажици шеќер. Голем оброк од брза храна (двоен чизбургер, помфрит, негазиран сок, десерт) може да содржи 9 200KJ (2200 kcal), кои бараат преголемо согорување на истите.

### Дневни препораки

Сол (натриум хлорид)	помалку од 5гр
Овошје и зеленчук	5-7 парчиња (400-500гр)
Вкупни маснотии	да се прилагоди внесот на масти кон енергетските потреби (помалку од 30% од вкупниот калоричен внес за оние со зголемена телесна тежина)

Извор: WHO, Technical report, Diet, Nutrition and Prevention of Chronic Disease, Report of a joint WHO/FAO Expert Consultation, Geneva 2003

**Бидете заедно физички активни.** Многу помотивирачко и позабавно е вежбање со пријател или група. Ако сте ветиле некому дека ќе му се приклучите во прошетката, помала е можноста да се откажете од неа отколку кога би требало да одите сами. Секојдневно 30-минутно брзо пешачење може да го намали ризикот од појава на срцеви заболувања за 18%, а за мозочен удар за 11%.

**Прекинете со пушење!** Пушењето е еден од најзначајните фактори од кој треба да се откажете. Пушењето најчесто е предизвикувач на речиси една петтина од срцевите заболувања во светот. Престанокот на пушењето со поддршка од семејството, пријателите и општеството е многу поверојатно во остварувањето на целта. Ризикот од коронарна срцева болест се намалува за половина дури по една година откако ќе престанете да пушите. Одлучете се, престанете со пушењето и помогнете им и на другите да го сторат истото.

# СВЕТСКИ

## ДЕН НА СРЦЕТО

### За Светскиот ден на срцето

Срцевите заболувања и мозочниот удар се најголемите убијци во светот. Од нив умираат 17,5 милиони луѓе секоја година. Затоа е прогласен Светскиот ден на срцето преку кој треба да се зголеми јавната свест за ризиците од нивното настанување и превентивните мерки што треба да се преземат. За овојгодишниот Светски ден на срцето, што ќе се одржи на 30 септември 2007 година, во недела, мотото е »Сите заедно за здраво срце!«. Поттикнато од членовите и партнерите на Светската срцева федерација, Светскиот ден на срцето ќе опфати широк спектар на активности, вклучувајќи прошетки, трки, прескокање јаже, фитнес вежби, јавни прошетки, научни форуми, изложби, концерти, спортски натпревари и уште многу други активности. Посетете ја веб-страницата [www.worldheartday.com](http://www.worldheartday.com) за да ги дознаете сите активности кои се случуваат околу вас.



WORLD HEART  
FEDERATION®

### За Светската срцева федерација

Светската срцева федерација е оформена и посветена на пружање помош на вкупното население за обезбедување подолг и подобар живот преку превенција и контрола на срцевите заболувања и мозочниот удар, а е ставен посебен акцент на ниско и средноразвиените држави во светот. Се состои од 195 членки - кардиолошки здруженија и срцеви фондации од повеќе од 100 држави во светот од регионите на Азија, Пацификот, Европа, Америка и Африка.

Посетете ги веб-страниците: [www.worldheartday.com](http://www.worldheartday.com) или [www.worldheart.org](http://www.worldheart.org);

Јавете се на +41 22 807 0320 или пишете ни на адресата: World Heart Federation, 7 Rue Des Batoirs, CP 155, 1211 Geneva 4, Switzerland.



30 септември 2007



WORLD HEART  
FEDERATION®

A HEART FOR LIFE

Глобално поддржано од:



Коспонзорирано од:





Луѓето и заедниците во кои живеат треба да размислат каков начин на живот да водат за да стекнат добри навики кои водат кон подолг и поздрав живот, со здраво срце. Секој вид заедница, од семејството, училиштето, социјалните групи, работните места до религиозните здруженија, играат голема улога во успехот на секој поединец.

Затоа и оваа година Светскиот ден на срцето, под мотото «Сите заедно за здраво срце!», ги охрабрува луѓето да се приклучат на оваа кампања за зачувување на здравјето на срцето и да создадат здрава средина која ќе им овозможи подобра иднина.

## Сите заедно за здраво срце!

### ЗДРАВИ СЕМЕЈСТВА

Веќе е докажано дека успехот е поголем доколку постои поддршка од пријателот или семејството. Лицата кои го практикуваат здравиот стил на живеење уште од најрана возраст, имаат поголеми можности да ги задржат тие навики во текот на целиот живот. Семејствата кои здраво се хранат, не пушат и се физички активни - се на добар пат за намалување на ризикот од срцеви заболувања и мозочни удари.

Еве неколку едноставни совети кои можете да ги приспособите на Вашиот начин на живот за да Ве заштитат Вас и Вашето семејство од срцеви заболувања и мозочен удар. Направете некои промени уште денес!

- Охрабнете ги оние околу вас да јадат урамнотезени оброци кои содржат варено или печено постно месо, риба, зеленчук, овошје или храна што содржи малку маснотии.
- Консумирајте најмалку пет до седум парчиња зеленчук и овошје секој ден.
- Консумирајте вода, обезмаслено млеко, незасладени овошни сокови или пијалоци наместо други безалкохолни газирани пијалаци.
- Внесете свежо овошје и зеленчук во ручекот или ужината во училиштето на вашето дете. Убедете ги родителите на другарчињата на вашето дете да го направат истото. Дајте им поддршка на оние што се грижат околу оброците на вашето дете во градинка или училиште да вклучат овошје и зеленчук во дневното мени.
- Не внесувајте премногу сол, а особено не во веќе приготвената храна.
- Планирајте што повеќе семејни активности надвор од домот. Дополнете ги дневните активности со 30-минутни секојдневни вежби и внесете дух за физичка активност. Качувајте се по скали наместо, да користите лифт.
- Не пушете во вашиот дом и обидете се и вашето дете да не биде во контакт со пушење ниту во домот ниту пак на било кое друго местона.
- Ограничете го времето за гледање телевизија. Исклучете ги телевизорот и компјутерот што е можно подолго за да го пополните слободното време на децата со физички активности. Зошто да не појдете со вашето дете пеш на училиште или пак со велосипед?



- Како член на семејството, дајте добар пример за здрава исхрана во семејството, бидете физички активни и не пушете.
- Доколку сметате дека некој член од вашето семејство има зголемен ризик за срцеви заболувања, посетете лекар.

### ЗДРАВИ СРЕДИНИ

- **Детски градинки, училишта и универзитети**  
Инсистирајте да се обезбедат здрави оброци, повеќе места за игра и спортски активности за зголемување на физичката активност кај учениците.
- **Работни места**  
Иницирајте кај работодавците да понудат здрава храна и можност за физичка активност близу работното место во кои ќе бидат вклучени спортски и фитнес активности. Инсистирајте да биде забрането пушењето на работното место.
- **Продавници и ресторани**  
Зедно со пријателите лобирајте за непушачка средина и избор на здрава храна. Задолжително е правилно означување на храната.
- **Болници**  
Побарајте понуда исклучиво на здрава храна. Потрудете се да не се пуши во болниците.
- **Градови**  
Здружете се или формирајте група која ќе лобира за подобар урбан дизајн и транспортни можности за да се спроведуваат повеќе физички активности; да се заменат рекламите за кондиторски производи, брза храна и негазирани пијалаци со здрави производи; и да се обезбеди непушачка средина.