

Образ жизни донора

Чтобы снизить риск заболеваний и сохранить возможность сдавать кровь в течение долгих лет, донору нужно вести активный образ жизни, сбалансированно питаться, соблюдать режим труда и отдыха и регулярно посещать врача.

01 Физическая активность

Физическая активность снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета, уменьшает симптомы депрессии и тревоги, улучшает навыки мышления и повышает общий уровень благополучия.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует:

Двигайтесь 150-300 минут в неделю

18+

Проводите 2 активные тренировки в неделю



Меньше сидите и лежите



02 Сон и отдых

Экономить на сне нельзя — недосып повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ожирения. Количество и качество сна напрямую влияет на настроение, способность к концентрации и когнитивные функции. Полный цикл сна занимает от 90 до 110 минут. Чтобы чувствовать себя отдохнувшим, взрослому человеку нужно спать как минимум 4–5 циклов за ночь.

8 часов в сутки

средняя продолжительность здорового сна



22:00 — отход ко сну

сон в эти часы особенно полезен



03 Режим питания

Для поддержания здоровья нужно сбалансированное питание. Это значит, что ежедневный рацион должен включать оптимальное количество белков, жиров и углеводов (БЖУ).

Суточная потребность БЖУ:

Белки

Белок — это строительный материал для мышц и элемент для поддержки иммунитета. Половина этого количества может приходиться на белок животного происхождения (мясо, рыба, морепродукты, яйца, молоко), половина — на растительные белки: бобовые, орехи, крупы, овощи.

Жиры

Жиры — важный источник энергии и строительный материал для клеток. Жиры участвуют в усвоении витаминов А, D, E, K, помогают регулировать обмен веществ. Для этого рекомендуется два раза в неделю есть жирную рыбу (тунец, лосось, сельдь, скумбрия). Полезные жиры содержится в орехах и различных маслах: оливковом, подсолнечном, рапсовом, льняном и других.

Углеводы

Обязательная часть питания — углеводы. При их расщеплении в организме образуется глюкоза, которая необходима для питания центральной нервной системы и работы всех жизненно важных органов. Их источниками являются крупы, овощи, фрукты, бобовые, макароны из твёрдых сортов пшеницы.

Около 15%

от ежедневного приёма пищи



75–114 гр

суточная потребность в белке для мужчин

60–90 гр

суточная потребность в белке для женщин

До 30%

от ежедневного приёма пищи



72–127 гр

суточная потребность в жирах для мужчин

57–100 гр

суточная потребность в жирах для женщин

50–55%

от ежедневного приёма пищи



301–551 гр

суточная потребность в углеводах для мужчин

238–435 гр

суточная потребность в углеводах для женщин

Источники:

1. Методические рекомендации МР 2.31.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации».
2. Рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

5 важных правил:



Ешьте 4 раза в день

Выберите постоянное время для завтрака, обеда, полдника и ужина. Такой режим обеспечит вам хороший уровень энергии в течение всего дня.



Ешьте овощи и фрукты

Включите в ежедневный рацион около 400 граммов (или 5 порций) овощей и фруктов, исключая картофель и другие крахмалистые овощи.



Пейте воду

Норма для мужчин – от 1,3 до 2,2 литра воды в день, для женщин – от 1 до 1,8 литра в день.



Не увлекайтесь сладким

Сократите потребление сахара до 6 чайных ложек без верха в день. Помните, что сахар содержится во многих готовых блюдах.



Ешьте меньше соли

Употребляйте не более 5 граммов соли (около 1 чайной ложки) в день, отдавайте предпочтение йодированной соли.

04 Посещение врача

Развития многих заболеваний можно избежать, если вовремя проходить профилактические медицинские осмотры и выполнять рекомендации врачей.



1 раз в год

профилактический осмотр у врача. Не забывайте о здоровье зубов. Стоматолога рекомендуется посещать 1-2 раза в год.



Регулярные консультации

рекомендуются при высоком давлении, повышенном уровне сахара, ожирении, курении и других факторах риска.