**Здравствуйте, уважаемые абитуриенты!**

В связи с тем, что наши очные встречи не возможны, благодаря нынешним условиям, высылаю материал по сегодняшней лекции (дата занятия 12.05.2020г.). Прошу Вас ознакомиться с материалом, составить краткий конспект занятия и прислать фотографии своих конспектов мне на почту [psysts65@gmail.com](mailto:psysts65@gmail.com) в срок до пятницы 15.05.2020г.

Берегите себя и близких.

С уважением Александр Геннадьевич.

**3 секрета долгожителей, которые идут вразрез с ЗОЖ**



Даже если вам незнакомо имя Дэна Бюттнера – члена Национального географического общества США, автора бестселлеров, в том числе переведенных на русский «Правила долголетия» и «Где живет счастье», – то о самом громком его открытии вы точно слышали.

Именно этот ученый обнаружил пять мест в мире, где люди живут дольше всего, сохраняя при этом здоровье, жизнелюбие и бодрость духа. Эти места получили название «голубых зон».

В ходе своих экспедиций Бюттнер завтракал кукурузными лепешками со старушками в деревнях на полуострове Никоя (Коста-Рика) и обедал похлебкой из чечевицы на греческом острове Икария, пил красное вино на Сардинии и закусывал тофу на Окинаве, философствовал со старцами в местечке Лома-Линда в Калифорнии – и все это время изучал и записывал, что же общего у обитателей тех мест, где все живут на 10–15 лет дольше, чем обычно.

Главный вывод ученого парадоксален: привычки этих долгожителей иду вразрез с теми, что мы привыкли подразумевать под ЗОЖ!

1. ПЕШКОМ ОТ ИНФАРКТА

Как ни странно, люди в «голубых зонах» не тренируются, не занимаются ни модными сейчас высокоинтервальными тренировками, ни йогой. Но это не значит, что они не активны.

«Долгожители повышают частоту сердечных сокращений, занимаясь ежедневными делами по дому, причем в течение всей жизни. Они живут в местах, где приходится много ходить пешком, у многих огороды, да и просто куча работы по хозяйству», – говорит Бюттнер.

Отсюда первый совет ученого. «Вместо того чтобы заниматься спортом ради спорта, тем более истязать себя в зале до потери пульса, просто будьте более активными в обычной жизни. Откажитесь от машины, пересядьте на велосипед, больше ходите пешком.

Оглянитесь: нас окружают бесконечные кнопки – в лифте, пульте, блендере, пылесосе. Можно иногда и самим замесить тесто, размолоть кофе и переключить канал на телевизоре!»

Кстати, в молодости Бюттнер увлекался велосипедным спортом и даже стал обладателем трех рекордов Гиннеса за самые долгие велосипедные путешествия. В 1990 году он совершил велокругосветку, проехав в том числе и через весь Советский Союз.

«Тогда в вашей стране я узнал, что такое дача. Это лучшее, что можно придумать для долголетия! Дачники физически активны, причем их работа по саду – это самая оптимальная нагрузка, постоянная и умеренная.

Они социальны – общаются с соседями. И едят овощи и фрукты, которые сами выращивают. Дача – вот потенциальный российский секрет долголетия!»

2. ДОЛГОЖИТЕЛИ ЕДЯТ УГЛЕВОДЫ

Сейчас, когда все повально сидят на кето-диете, и слово «углевод» стало чуть ли не ругательным, Бюттнер напоминает, что 90%, а то и 100% рациона жителей «голубых зон» составляют углеводы.

«Эти люди из поколения в поколение едят то, что мы называем «сложными углеводами». Это зерновые, рис, бобовые и крахмалистые овощи – картофель, тыква, свекла, батат и др. Мы демонизируем углеводы, потому что и леденцы на палочке, и чечевица – все углеводы. Мы запутались, – объясняет Бюттнер. – Так вот, напоминаю, диета жителей «голубых зон» основана на низкокалорийной растительной пище с незначительным содержанием жиров».

3. В КРУГУ ДРУЗЕЙ

Последняя и самая важная привычка долгожителей – ежедневные встречи с друзьями, настоящими, а не теми, которых мы добавляем в социальных сетях.

Бюттнер отмечает, что эмоциональные связи влияют на общее состояние здоровья и наличие сплоченной группы друзей имеет решающее значение для долголетия. Это может быть большая семья, где родственники встречаются и на семейные торжества, и ходят в гости по выходным.

Или вам повезло, и вы работаете в дружном коллективе, общаетесь и вне работы. Или компания из четырех или пяти человек, с которыми вы дружите с детства или института: встречаясь с ними, вы каждый раз чувствуете, что вам снова 18».

И наоборот, псевдодрузья, которые тянут вас вниз и побуждают к нездоровому поведению, страданиям и самокопанию, могут сократить продолжительность вашей жизни.

Итак, никаких чудо-эликсиров, таблеток или волшебных диет и тренировок: рецепт вечной молодости – это оставаться активным, есть простую растительную пищу и больше общаться с друзьями!

**РАЗУМНОЕ РАСХОДОВАНИЕ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА**

У человека, ведущего активный образ жизни и удовлетворенного собой, значительно замедляется процесс старения организма. Это и есть доступный каждому секрет долголетия.

В конце ХХ века американские ученые проанализировали медицинские карты стариков, которые прожили 80 и более лет. Это исследование позволило выявить общие принципы, помогающие людям доживать до столь преклонного, по нашим современным понятиям, возраста. Эти принципы формулируются весьма кратко:

— не полнеть;

— не курить;

— не злоупотреблять алкоголем;

— не увлекаться лекарствами;

— вести активный, деятельный образ жизни;

— проводить больше времени за чертой города, на природе;

— всегда сохранять душевное равновесие.

В завершение необходимо сказать о том, что для достижения долголетия очень важно соблюдать каждое из этих условий.

**ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА В ПИТАТЕЛЬНЫХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ**

Умеренность в еде предотвращает развитие атеросклероза, гипертонической болезни, сахарного диабета, т. е. препятствует развитию болезней.

Кроме белков, жиров и углеводов, в рационе должны обязательно присутствовать витамины и минеральные вещества, без которых невозможно поддерживать нормальную жизнедеятельность организма.

Витамины (от латинского vitа — «жизнь») являются органическими веществами, которые образуются в организме человека (в его кишечнике) под влиянием жизнедеятельности определенных микроорганизмов или поступают в небольших количествах с пищей. Они жизненно необходимы организму для правильного обмена веществ.

В 1880 г. русский биолог Николай Иванович Лунин в своей докторской диссертации доказал, что в продуктах питания присутствуют элементы, которые способствуют поддержанию активной жизни и хорошего самочувствия. Он также обосновал их значение для организма.

Раньше считалось, что для нормальной жизнедеятельности организма достаточно белков, углеводов, жиров, минеральных солей и жидкости, сочетающихся в определенных пропорциях. Открытие витаминов опровергло эту теорию. К тому же против нее говорили и факты: например, путешественники страдали от цинги, хотя с традиционной точки зрения их питание было вполне полноценным. Однако в их рационе отсутствовали свежие овощи и фрукты, служащие источником витамина С, что и приводило к развитию специфического заболевания десен с расшатыванием и выпадением зубов.

В продуктах питания витаминов содержится значительно меньше, чем белков, жиров и углеводов. К тому же с возрастом наблюдается дефицит витаминов, которые самостоятельно вырабатываются в организме: в процессе старения их синтез нарушается.

**ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

Как будет чувствовать себя человек во второй половине своей жизни — сможет ли он оказывать помощь детям и внукам, посильно трудиться или ему придется постоянно принимать лекарства и посещать врачей? Во многом это будет зависеть от его образа жизни и не в последнюю очередь от физической активности.

Ни у кого не вызывает сомнений, что движение — это жизнь. Но, как правило, с возрастом двигательная активность снижается, и значительную роль в этом играют разнообразные болезни.

Научно-технический прогресс, во многом облегчивший жизнь современного человека, способствует ведению пассивного образа жизни. Люди все реже и реже ходят пешком, пользуясь услугами общественного транспорта. Практически во всех новых зданиях имеются лифты, а в метро и магазинах — эскалаторы. Обращение с различной бытовой техникой — электроприборами, автоматическими стиральными машинами, моющими пылесосами — также не требует большой физической активности. Разумеется, трудно (да и вряд ли нужно) отказаться от этих новшеств добровольно. И все же можно увеличить количество выполняемых движений, начав с элементарного: не так уж сложно, например, переключать телевизионные каналы без помощи пульта (пользуясь кнопками на самом телевизоре).

В западных странах люди стараются заботиться о своем здоровье. Например, в домах Канады на лифтах иногда встречаются следующие надписи: «Постоянное пользование лифтом опасно для вашего здоровья», «Сейчас поднимитесь лифтом — потом будете расплачиваться своим здоровьем».

Хотите быть сильными и выносливыми — утомляйтесь! Эта рекомендация годится для людей всех возрастов. На первый взгляд она кажется парадоксальной: ведь все стремятся беречь свои силы, экономить энергию. Однако на самом деле достичь высокой работоспособности можно, лишь регулярно утомляя себя физическими нагрузками. При дефиците движения в организме, как правило, ослабевают физиологические функции, понижается его тонус и жизнедеятельность в целом.

Физические упражнения — отличное средство профилактики ряда расстройств и заболеваний, а лечебная гимнастика улучшает качество жизни при многих заболеваниях. Когда человек двигается, суставы и связки укрепляются, объем мышц увеличивается, повышается их эластичность, сила и скорость сокращения. В процессе физических нагрузок кровоток усиливается, кровь доставляет мышцам кислород и необходимые питательные вещества, распадающиеся в процессе обмена веществ с выделением энергии. Когда мышцы бездействуют, их питание ухудшается, они уменьшаются в объеме, теряют силу, понижаются их эластичность и упругость (мышцы становятся слабыми и дряблыми).

Врачи из США провели эксперимент: добровольцы, вызвавшиеся в нем участвовать, были лишены возможности двигаться (на их конечности был наложен высокий гипс) при сохранении обычного режима питания. Спустя 40 дней у всех испытуемых развилась атрофия мышц с накоплением жира в организме. Одновременно отмечались другие симптомы — повышение реактивности сердечно-сосудистой системы и снижение основного обмена веществ. В течение последующих 4 недель испытуемые стали активно двигаться, и все негативные явления исчезли.

Дыхание и мышечная деятельность тесно взаимосвязаны друг с другом. Различные физические упражнения воздействуют на дыхание и вентиляцию воздуха в легких, а также на обмен кислорода и углекислоты между воздухом и кровью. В процессе старения организма легкие теряют эластичность, воздуха в них поступает меньше, чем в молодом возрасте. Этот процесс можно замедлить с помощью физических упражнений и дыхательной гимнастики.

Физические упражнения повышают общий тонус организма, в результате он активнее сопротивляется заболеваниям и стрессам, т. е. возрастают его защитные силы. К тому же занятия спортом способствуют активизации умственной деятельности, что также очень важно, поскольку память у людей пожилого возраста несколько слабее, чем у молодых. Необходимо упомянуть и о том, что регулярные физические нагрузки благоприятствуют хорошему психологическому самочувствию: человек может дожить до преклонных лет и при этом чувствовать себя превосходно.

Можно привести немало примеров, когда люди, достигшие почтенного возраста, смогли сделать то, что не под силу большинству молодых, В 1986 году итальянец Е. Презенцини в возрасте 72 лет дважды установил рекорд кругосветного пробега. Англичанин Д. Декер прославился тем, что в 88 лет совершил прыжок с парашютом. Вместе со своим тренером он на протяжении 1500 м находился в свободном падении и не раскрывал парашют.

Возможности человеческого организма почти безграничны, их только необходимо развивать. Поэтому двигательная активность в пожилом возрасте полезна во всех отношениях.