

Næring og hreyfing

Næring og hreyfing eru mjög mikilvægir þættir þegar kemur að heilsusamlegu lífverni. Nú þegar Lífshlaupið er á næsta leiti er ekki úr vegi að rifja upp mikilvægi góðs mataræðis og hreyfingar.

Hollur og fjölbreyttur matur stuðlar að því að við fáum þau næringarefni sem líkaminn þarf á að halda og leggur grunn að góðri heilsu og vellíðan. Það er mikilvægt að borða hæfilega mikið og hreyfa sig reglulega til að hafa jafnvægi á því hve mikla orku við fáum með mat og drykk og hve mikla orku við notum við hreyfingu. Þannig er auðveldara að viðhalda heilsusamlegu holdarfari. Æskilegt er að velja fyrst og fremst matvæli sem eru rík að næringarefnum frá náttúrunnar hendi, svo sem grænmeti, ávexti, ber, hnetur, fræ, heilkornavörur, baunir og linsur, feitan og magran fisk, olíur, fituminni mjólkurvörur og kjöt og vatn til drykkjar. Takmarka ber hinsvegar neyslu á unnum matvörum sem innihalda oft mikið af mettaðri fitu, sykri eða salti. Yfir vetrarmánuðina þarf einnig að huga sérstaklega að D-vítamín inntöku. D vítamín myndast í húðinni fyrir áhrif útfjólublárra geisla sólar og sökum sólarleysis á Íslandi yfir vetrarmánuðina er myndun D-vítamíns í húð ófullnægjandi. Því er nauðsynlegt að taka inn D-vítamín sem fæðubótarefni t.d. lýsi eða D-vítamíntöflur.

Ráðleggingar landlæknis eru eftirfarandi:

- Grænmeti og ávextir daglega
- Fiskur, að minnsta kosti tvisvar í viku
- Gróf brauð og annar kornmatur
- Fituminni mjólkurvörur
- Olía eða mjúk fita í stað harðrar fitu
- Salt í hófi
- Lýsi eða annar D-vítamínjafi,
- Drekkva vatn
- Drekkva lítið eða ekkert af gos- og svaladrykkjum
- Gæta hófs í neyslu á sælgæti, kökum, kexi og ís. Fá sér frekar hnetur, fræ og ávexti.
- Röskleg hreyfing daglega



Rannsóknir hafa sýnt að hreyfing gegnir mikilvægu hlutverki varðandi heilbrigði og vellíðan fólks. Þeir sem stunda reglulega hreyfingu minnka líkurnar á að fá ýmsa langvinna sjúkdóma eins og hjarta- og æðasjúkdóma, áunna sykursýki, sum krabbamein, þunglyndi, offitu og ýmis stoðkerfisvandamál.

Umfram allt eykur hreyfing einnig líkurnar á að lifa lengur við betri líðan og heilsu.

Almennar ráðleggingar varðandi hreyfingu eru að fullorðnir eigi að stunda rösklega hreyfingu í minnst 30 mínútur á dag á meðan að börn þurfa 60 mínútur. Heildartímanum má skipta upp í styttri tímabil yfir daginn. Regluleg hreyfing er mjög mikilvæg til að halda við líkamlegri og andlegri getu. Aukin hreyfing minnkar líkurnar á ýmsum kvillum, en hún er ekki síður mikilvæg til að gefa fólki getu til að takast á við verkefni daglegs lífs og auka vellíðan. Það er ekki síður mikilvægt að muna að fullorðna fólkið er fyrirmynd barnanna hvað þetta varðar. Hreyfingu má stunda á ólíka máta, hægt er að fara í ræktina, röska göngu, hjóla, synda, skokka, sinna heimilisstörfum eða garðvinnu, moka snjó og svo margt fleira. Því ættum við ekki að búa til afsakanir eins og tímaskort til að sinna þeim mikilvæga hluta sem að hreyfing er.

Nánari upplýsingar má finna á heimasíðu landlæknis.

Arndís Sverrisdóttir, hjúkrunarfræðingur.