



День здоровья в 2020 году традиционно будет посвящен вопросам лечения и профилактики опасных заболеваний и здоровому образу жизни. Этот социальный праздник, который проводится на международном уровне, имеет большое значение для людей вне зависимости от социального статуса, страны проживания, финансовых доходов и других факторов.

Это масштабный проект, главная цель которого – пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ). Поскольку с каждым годом количество людей, которые придерживаются ЗОЖ, увеличивается.

Предлагаем почитать подборку самых интересных фактов о здоровье:

1. Стресс провоцирует возникновение сыпи на коже

Эмоциональный стресс может повлечь за собой крапивницу на теле. Как реакция на стресс в организме идет ряд гормональных и химических процессов. В результате чего расширяются кровеносные сосуды и появляются красные пятна на коже.

2. Если вот так взять и отказаться от кофе, можно пострадать от депрессии

Кофеин стимулирует центральную нервную систему и действует как легкий антидепрессант, он увеличивает выработку серотонина (гормона счастья).

3. Мужчины более забывчивы, чем женщины

Мужскую забывчивость связывают с более высоким риском сердечно-сосудистых заболеваний, повышенного давления и повышенного индекса массы тела. Все это ведет к более ранней дегенерации возможностей головного мозга.

4. Чтобы улучшить скорость реакции, надо употреблять в пищу побольше шпината и яиц

Введение в рацион шпината и яиц увеличивает скорость реакции. Специалисты считают, что это благодаря тирозину, содержащемуся в названных продуктах.

5. Горячий чай имеет свойство охлаждать организм в жаркую погоду, а мороженое – наоборот, нагревать

Это объясняется следующим: если вы пьете горячий напиток, процесс потоотделения происходит более интенсивно. А это улучшает естественный механизм охлаждения организма. Данный процесс в совокупности с испарением пота с поверхности кожи оберегает человека от теплового удара.

6. Аромат яблок нейтрализует клаустрофобию.

Когда вы нюхаете зеленое яблоко, ваше представление об окружающем пространстве может несколько измениться: последнее может казаться больше, чем это есть в реальности. Схожим эффектом обладает запах огурцов. А вот дым от мангала оказывает противоположное воздействие.

7. Помидоры уберегут от солнечных ожогов

Если вы употребляете в пищу достаточное количество помидоров, знайте, что в их состав входит антиоксидант ликопин, действующий как природная защита от ультрафиолетовых лучей.

8. Тренироваться рекомендуется после приема пищи

Мы нуждаемся в энергии. Источником ее служит еда. При интенсивных тренировках затраты энергии могут быть колоссальными.

9. Зеленый чай обостряет память

Специалисты доказали, что употребление зеленого чая стимулирует связь лобных и теменных долей мозга. Именно это обостряет способность запоминать сенсорную информацию и языки.

10. Чтение снижает уровень стресса

Достаточно шести минут чтения в день, чтобы снизить уровень стресса на целых 68%! Важно: чтение именно печатной книги дает лучшее понимание сложных и абстрактных понятий, чем чтение с монитора.

А какие интересные факты о здоровье знаешь ты? Поделись с нами в нашей [группе в социальной сети «ВКонтакте»](#).

Факты о здоровье человека никогда не будут лишними. Ведь так? Читаем далее информацию, которая вам поможет разобраться в некоторых вопросах нашего здоровья.

- ★ На японском острове Окинава живут более четырехсот пятидесяти человек в возрасте старше ста лет. Этот остров считается самым здоровым местом на Земле.
- ★ Курящие люди страдают от стресса больше, чем никогда не курившие и бросившие вместе взятые.
- ★ Люди, проводящие много времени за работой на компьютере или за просмотром телевизора часто страдают от синдрома постоянной усталости.
- ★ Исследования показали, что очень полезно обниматься перед сном. Это помогает телу расслабиться, а также затормаживает мыслительный процесс, облегчая засыпание.
- ★ Исследования показали, что шоколад может повысить ваши способности к математике.
- ★ Одиночество ослабляет иммунную систему. Друзья и другие близкие люди одним своим наличием в вашей жизни могут повысить ваш иммунитет на 60 процентов.
- ★ Скучать по кому-нибудь вредно для здоровья – это может вызывать бессонницу. Чувство неудовлетворенности от пребывания вдали от дорогого человека заставляет вас просыпаться по ночам.
- ★ Диетическая содовая разрушает зубы так же сильно, как мет или кокаин.
- ★ Люди, которые редко жалуются, больше страдают от стресса, тревог и депрессий.
- ★ Если вы спите меньше четырёх часов или больше десяти, вы находитесь в группе риска и можете рано умереть.
- ★ С разрывом отношений нелегко справиться, потому что в это время тело и мозг испытывают своего рода «ломку». Это как зависимость от наркотиков. Мы становимся зависимыми от любви.