

**Онлайн-просвещение**  
**« Интересные факты о здоровье человека.**  
**Советы для здоровья»**



**7 АПРЕЛЯ – ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**

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.