

## Всего четыре привычки нужны для здорового образа жизни - исследование

Всего четыре привычки нужны для здорового образа жизни и активного долголетия - отказ от курения, ежедневное потребление овощей и фруктов, соблюдение оптимального веса и небольшие физические нагрузки до 2,5 часов в неделю, утверждает влиятельный медицинский журнал American Journal of Medicine.

"Это четыре колонны, на которых держится здоровый образ жизни", - пишет издание.

Однако результаты опубликованного исследования, охватившего 15 тысяч 708 американцев в возрасте от 45 до 64 лет, выявило, что лишь 8% из них следуют этому золотому правилу долголетия.

Несмотря на активную антитабачную пропаганду в США, около 20% населения по-прежнему привержены курению, а численность людей с избыточным весом за последние два года возросла в 23 штатах.

Американские ученые назвали и другие наиболее вредные привычки, которые преждевременно разрушают организм, - пренебрежение иммунизацией при чрезмерной вере в чудодейственную силу лекарств, несбалансированная диета, недосыпание и стрессы.

Медики настоятельно рекомендуют отказаться и от привычки смотреть телевизор, как одной из наиболее опасных для здоровья. В США средний американец сидит у телевизора 2,5 часа в будни и более трех часов по выходным дням. Врачи полагают, что, как правило, это бесцельное пассивное времяпрепровождение, отвлекающее от полезных дел.

Автор: Артур Скальский © РИА-Новости ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 2252 21.07.2009, 13:56 📄 240

URL: <https://babr24.com/?ADE=79538> Bytes: 1329 / 1329 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: @irk24\_link\_bot  
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: @kras24\_link\_bot  
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: equatoria@gmail.com

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)