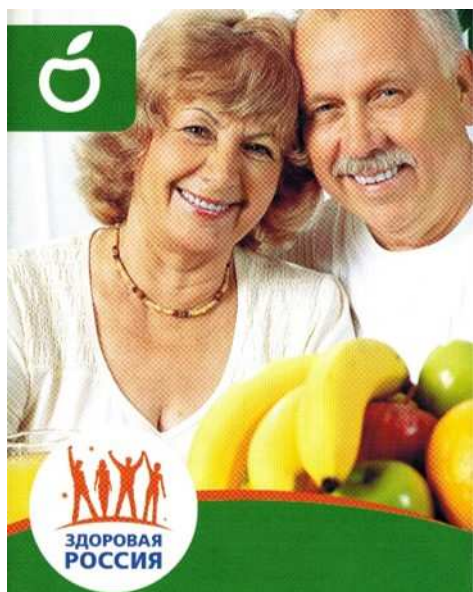


Питание в пожилом возрасте



Старость сама по себе не болезнь

С возрастом организм человека меняется: сначала мы растём и созреваем, затем постепенно приходит старость. Однако старость не должна Вас пугать. Здоровый образ жизни, т.е. физическая активность и правильное питание, помогут сделать пенсионный отдых лёгким и приятным времяпрепровождением.

С возрастом снижается интенсивность обменных процессов в теле человека, растёт риск развития атеросклероза, гипертонической болезни, заболеваний сердца, сахарного диабета и других заболеваний. Однако наука доказала, что с помощью питания можно замедлить или даже приостановить процесс старения.

Как продлить свою жизнь, остаться здоровым и активным в пожилом возрасте

Доказано, что умеренность в питании, снижение потребления сладкого и жирного способствуют увеличению продолжительности жизни, если все эти правила соблюдаются в средние годы жизни. Введите в свой рацион цельнозерновой хлеб и хлеб с отрубями, нежирные кисломолочные продукты и богатые клетчаткой крупы: овсяную, пшеничную, гречневую. Ограничения в питании в пожилом и тем более в старческом возрасте (старше 75 лет) носят умеренный характер. Ослабленному пожилому человеку не повредит более насыщенная энергией пища.

Стесненность в средствах не станет помехой для правильного питания. Речная и морская рыба, овощи и фрукты местного производства значительно дешевле и при этом полезнее, чем жирное мясо и колбаса, импортные овощи и тропические фрукты.

У Вас много свободного времени — потратьте его на лесную прогулку. Поход за грибами, ягодами и орехами — это не только способ запастись вкусными и полезными дарами леса, но и удачный вид физической нагрузки.

Помните, что капуста, кабачки, морковь, свёкла, редька, огурцы, помидоры, перец, лук, чеснок и яблоки полезны не только в свежем, но и в солёном, квашеном, замороженном и

других видах. Хотя по поводу употребления маринадов Вам всё же лучше проконсультироваться с врачом.

Если многочисленные дети и родственники никак не могут решить, что же подарить Вам на очередной юбилей, наметните, что не лишней в Вашем доме станет морозильная камера. Замороженные овощи, фрукты, зелень и ягоды лучше всего сохраняют витамины и украсят Ваш зимний рацион.

Не помешает Вам в качестве подарка от родственников и микроволновая печь. В ней быстро и без добавления жира можно разогреть любое блюдо, приготовить теплый бутерброд с сыром, запечь картофель и другие овощи без добавления воды.

Антиоксиданты — вещества, сохраняющие молодость

Витамины С, Е, А, (З-каротин, минералы цинк, медь и селен, биологически активные флавоноиды, индолы и другие соединения с труднозапоминающимися названиями доктора называют природными антиоксидантами.

Антиоксиданты обеспечивают защиту клеток организма от вредного воздействия извне, а поэтому эффективно снижают риск развития самых разных болезней и даже способны замедлять процессы старения.

Яркие овощи и фрукты, зелень, лук, чеснок, сладкий перец, орехи, семечки, зёрна и бобы, кисломолочные напитки, особенно йогурты, а также рыба северных морей содержат много антиоксидантов, поэтому постарайтесь, чтобы этих продуктов было в Вашем меню в достатке.

Помните, что курение и употребление алкоголя могут свести на нет все Ваши усилия по заботе о собственном здоровье. Табак и алкоголь являются причинами раковых и сердечнососудистых заболеваний, риск которых значительно возрастает в преклонном возрасте.

| Прием пищи,наименование блюд | Вес готовой порции,г |
|--|-----------------------------|
| Завтрак | |
| 1 Каша овсяная молочная без сахара со сливочным маслом | 170+5 |
| 2 Яйцо всмятку | 50 |
| 3 Чай с молоком с сахаром | 200 |
| 4 Печенье | 30 |
| Второй завтрак | |
| 1 Чай с молоком и сахаром | 150+150+5 |
| 2 Бутерброд из хлеба с сыром | 25+8 |
| Обед | |
| 1 Суп овощной на курином бульоне | 350 |
| 2 Курица отварная | 100 |

| | |
|--|-------|
| 3 Рис отварной | 140 |
| 4 Салат из свёклы и зелёного горошка с растительным маслом | 100+5 |
| 5 Чай с сахаром | 200 |
| Полдник | |
| 1 Яблоко свежее | 120 |
| 2 Творог | 40 |
| Ужин | |
| 1 Рыба жареная | 70 |
| 2 Картофель отварной | 200 |
| 3 Овощной салат из капусты, морковки и яблок с растительным маслом | 50+5 |
| 4 Компот из свежих яблок с сахаром | 200 |
| Перед сном | |
| 1 Кефир (1% жирности) | 150 |
| На весь день | |
| Хлеб пшеничный, хлеб ржаной | 110 |

- **ПОМНИТЕ**, старость сама по себе не является болезнью, а пенсионный отдых может стать лучшим временем Вашей жизни.
- **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ** и ежедневная физическая активность способны.
- **УМЕРЕННОСТЬ В ПИТАНИИ** и разнообразие ежедневного рациона — вот залог Вашего здоровья и долголетия.