# C:\Users\Галина\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\JD6TSOU6\fruit-bowl-1517740_960_720[1].jpg10 правил питания для пожилых

**Питайтесь разнообразно**

\*Готовьте постное мясо, рыбу, птицу, яйца.

\*Пробуйте блюда из бобовых, варите крупы.

\*Покупайте орехи и семена, овощи и фрукты всех цветов, причем имейте в виду, что чем они темнее, тем больше в них фито нутриентов.

\*Выбирайте любые маложирные молочные продукты.

\*Не злоупотребляйте рафинированными (очищенными)продуктами: при обработке большая часть ценных веществ разрушается.

**Пейте только пастеризованное молоко**

Избегайте творога, сыров и йогуртов из сырого молока. Исключите сырые яйца. В них содержатся опасные бактерии. В пожилом возрасте иммунная система работает уже не так хорошо – если вы отравитесь, восстановление будет тяжелым.

**Больше омега- 3 жирных кислот**

Эти жирные кислоты нужны в любом возрасте. Но если вы хотите жить до глубокой старости в ясном уме, со здоровым сердцем и сосудами – тем более. Исследования показывают, что омега-3 защищают от болезни Альцгеймера, сдерживают атеросклероз, снижают уровень холестерина и уменьшают симптомы артрита: боль в суставах, припухлость, покраснение. Кроме того, эти вещества помогают поддерживать остроту зрения, а с возрастом она снижается. Лучше получать их с пищей, препараты с омега -3 лишь дополнительный источник. Два три раза в неделю ешьте селедку, скумбрию или сардины, заправляйте салаты льняным маслом и добавляйте молотые семена льна в кашу.

**Меньше соли**

Натрий задерживает жидкость в организме, повышает артериальное давление и усиливает вымывание кальция из костей. Опасность – не в домашней солонке, а в готовых продуктах из супермаркета: колбасах, сосисках, хлебе, соусах и кетчупе. Старайтесь готовить из свежих натуральных ингредиентов. По возможности вместо подсаливания используйте сок лимона, пряности, специи, а если используете соль, выбирайте йодированную.

**Ешьте продукты с кальцием**

Обновляется не только кожа, но и кости. После 30 лет, скорость обновления снижается. Получается, что ткани разрушаются, а заменить их нечем. Поэтому, если вы упадете в 30 лет, то поднимитесь и пойдете дальше. А в 60 лет можете сломать руку, ногу или шейку бедра. Выход есть: больше кальция, достаточное количество фосфора и витамина D. Тут у вас большой выбор: сыр, нежирный йогурт, айран, кефир. Если не любите молочные продукты, то получайте эти вещества из жирной рыбы, постной птицы, листовой зелени, орехов, овсянки.

**Больше клетчатки**

Когда организм стареет, клетки кишечника теряют чувствительность к нервным импульсам. Стенки сокращаются реже, поэтому появляются проблемы. Грубое волокно улучшает микрофлору и нормализует работу желудочно-кишечного тракта. Клетчатка связывает и тормозит обратное всасывание желчных кислот, глюкозы и холестерина. Поэтому снижается риск камней в желчном пузыре, атеросклероза и сахарного диабета 2-го типа. В белом хлебе и переработанных продуктах клетчатки мало. Ею богаты горох, чечевица, овощи фрукты, отруби. Чередуйте их: сегодня гороховый суп, через день тушеная фасоль со специями, через два – гречневая каша с квашеной капустой.

**Не переедайте**

Потребность в витаминах и минералах растет, а потребность в энергии – снижается. Если вы не привыкли начинать утро с бега трусцой, достаточно 1600 ккал в день для женщин и 2000-2200 ккал для мужчин. Это важно, так как на фоне лишнего веса быстрее развиваются болезни сердца, диабет и рак.

**Пейте много жидкости**

В зачет идет не только вода, но и чай, морс, нежирное молоко, супы. Подслащенные напитки лучше исключить. Жидкость улучшает пищеварение, так как облегчает прохождение пищевого комка по пищеводу, и нужна для биохимических процессов в организме.

**Принимайте витаминно-минеральные** **комплексы**

Без этого уже не обойтись. У людей старшего возраста нарушается секреция желудочного сока. Поэтому из пищи всасывается меньше нутриентов – витаминов В12, В6, D и фолиевой кислоты. Перед применением нужна консультация специалиста.

**Питание — значит много, но не все**

Долгожители с японского острова Окинавы и из других «зеленых зон «говорят, что поддерживать здоровье им помогает общение с друзьями и родственниками, оптимизм, регулярные прогулки и работа на огороде. Конечно, у них уровень доходов выше, но все-таки эти вещи доступны каждому.

ВЫ МОЖЕТЕ ОБРАТИТЬСЯ К НАМ:

ГОАУСОН» Полярнинский комплексный центр социального обслуживания населения»

184650 Мурманская область,

г.Полярный

ул.Советская д.1

тел.8(81551)7- 14-62

Режим работы:

Пн.- чт. с 09.00-17.15

Пт. с 09.00- 17.00

Обед с 13.00- 14.00

ГОАУСОН «Полярнинский комплексный центр социального обслуживания населения»

10 ПРАВИЛ ПИТАНИЯ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ



СОЦИАЛЬНЫЙ РАБОТНИК: РОДНОВА Г.В.