**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, намекните, 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, β-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 снижают риск развития разных болезней.

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 сердечно- сосудистых заболеваний, риск которых значительно возрастаетв преклонном возрасте.***

ПОМНИТЕ, старость сама по себе не является болезнью, а пенсионный отдых может стать лучшим временем Вашей жизни.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ и ежедневная физическая активность способны замедлить и даже приостановить процесс старения.



**Наши контакты:**

**Директор:**

Неплюева Виктория Валентиновна

8 (81530) 6-05-04

**Заместитель директора:**

Прилукова Елена Витальевна

8(81530)6-12-50

**Зав. отделением социального обслуживания**

**на дому граждан пожилого возраста и инвалидов:**

Назлиева Елена Константиновна

8(81551) 7-14-62

**Наш адрес:**

**184682 Мурманская область,**

**г. Снежногорск,**

**ул. Мира 5/4**

**Сайт**: plkcson.ru

**Группы ВК**: <https://vk.com/plkcson>, https://vk.com/club106850303

**Адрес электронной почты:**

plkcon@rambler.ru

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

**Государственное областное автономное учреждение социального обслуживания населения**

**«Полярнинский комплексный центр социального обслуживания населения»**

Питание в пожилом возрасте

Заозерск 2022г

Социальный работник

Закомлистова Г.А