

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.

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.

Здоровый образ жизни, т.е. физическая активность и правильное питание, помогут сделать пенсионный отдых лёгким и приятным.

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 и в основном касаются снижения потребления насыщенной энергией пищи.

У Вас много свободного времени — осуществляйте пешие прогулки на свежем воздухе, чаще бывайте на природе.

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.

В пищу употребляйте капусту, кабачки, морковь, свёклу, редьку, огурцы, помидоры, перец, лук, чеснок и яблоки, которые 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.

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

Антиоксиданты — вещества, сохраняющие молодость.

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

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 возрастает в преклонном возрасте.

Здоровое питание и еженедельная физическая активность способны замедлить и даже приостановить процесс старения.

Умеренность в питании и разнообразие ежедневного рациона — залог Вашего здоровья и долголетия.

Национальный центр проблем
формирования здорового образа жизни
Адрес: г. Алматы, ул. Кунаева, 86
кон. тел.: 291 61 18
www.hls.kz

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МИНИСТРЛІГІ
САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ
ПРОБЛЕМАЛАРЫНЫҢ ҰЛТТЫҚ ОРТАЛЫҒЫ



Егде жастағылардың тамақтануы



Кәрілік дегеніміз ауру емес

Жасына қарай адамның ағзасы өзгереді: біз әуелі өсеміз, жетілеміз, сонан кейін біртіндеп кәрілік келеді. Алайда кәріліктен Сіз қорықпаңыз.

Жас келген сайын адам денесіндегі зат алмасу процестерінің қарқыны төмендейді, атеросклероз, гипертониялық, жүрек ауруларының, қант диабетінің және басқа да аурулардың даму қаупі арта түседі. Дегенмен тамақтану арқылы қартаю процесін тежеуге немесе тіпті тоқтата тұруға болатыны ғылыми тұрғыдан дәлелденіп отыр.

Салауатты өмір салты, яғни белсенді қимыл-қозғалыс пен дұрыс тамақтану зейнеткерлік демалысыңызды жеңіл де жайлы етуге көмектеседі.

Қарттық келгенде, сау әрі белсенді болуға қалай өз өміріңізді ұзартуға болады

Аз мөлшерде тамақтану, тәтті мен майлы ас жеуді азайту ұзақ өмір сүруге ықпал ететіні дәлелденген, егер орта жастағы жылдарда осы ережелердің бәрі сақталатын болса. Өз рационыңызға тұтас дәнді нан мен кебек нанды, майсыз қышқыл сүт өнімдерін және талшықтарға бай жармаларды: арпа, бидай, қарақұмықты енгізіңіз. Тамақтануды егде жаста және тіпті қартайған жаста (75 жастан асқанда) мөлшермен шектеу керек. Қуаты тайған қарт адамға энергияға бай тамақтан зиян болмайды

Сіздің бос уақытыңыз көп болса – таза ауада жаяу жүріп және табиғатта серуендеуге жұмсаңыз.

Теңіз және өзен балықтары, жергілікті жерде өндірілген көкөністер мен жеміс-жидектер біршама арзан болады және майлы ет пен шұжыққа, шетелдік көкөністер мен тропикалық жемістерге қарағанда пайдалы да болады.

Капуста, кәді, сәбіз, қызылша, шомыр, қияр, помидор, бұрыш, пияз бен алма балғын күйінде де, тұздалған, ашытылған, тоңазытылған және басқаша өңделген түрінде де пайдалы екенін ұмытпаңыз. Дегенмен тұздықталған тағамдарды пайдалану туралы Сіз дәрігермен кеңескеніңіз дұрыс болады.

Қанық түсті көкөністер мен жеміс-жидектерде, көк жуада, сарымсақта, аскөкте, тәтті бұрышта, жаңғақта, пістеде, дәнді дақылдар мен бұршақтарда, қышқыл сүт сусындарында, әсіресе йогурттарда, және балықтарда антиоксиданттар көп болады, сондықтан осы тағамдар Сіздің ас мәзіріңізде жеткілікті мөлшерде болуын қадағалаңыз.

Антиоксиданттар - жастығыңызды сақтайтын заттар.

Антиоксиданттар ағзаның жасушаларын сыртқы зиянды әсерлерден қорғауды қамтамасыз етеді, сондықтан түрлі аурулардың даму қауіптерін тиімді түрде азайтады және тіпті қартаю процесін де тежей алады.

Темекі шегу және алкоголь тұтыну Өзіңіздің денсаулығыңызды күтуге жұмсаған күшіңізді жоққа шығаруы мүмкін екенін естен шығармаңыз.

Дұрыс тамақтану мен күнделікті белсенді қимыл-қозғалыс қартаю процесін бәсеңдетуге әрі тіпті тоқтата тұруға ықпал етеді.

Аз мөлшерде тамақтану және күнделікті рационыңыздың әртүрлі болуы – Сіздің денсаулығыңыз бен ұзақ өмір сүруіңіздің кепілі осылар

Салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемаларының ұлттық орталығы
Мекен-жайы: Алматы қ., Қонаев көшесі, 86
байланыс. тел.: 291-61-18
www.hls.kz

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПРОБЛЕМ ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Питание в пожилом возрасте

