

СТАРСТЬ 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: 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 в снижении 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 пище 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 северных морей 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 – вот залог Вашего здоровья и долголетия.



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПРОБЛЕМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ:

- 1 стакан молока или кефира (до 2% жирности)
- 45 г. твердого сыра
- 100 г. творога или брынзы
- 100 г. сырок

ЖИРЫ МАСЛА И СЛАДОСТИ:

- ограниченное количество
- 1 чайная ложка сметаны или маргарина, сливочного масла
- 1 столовая ложка растительного масла
 - 2 чайные ложки сахара

МЯСНЫЕ + БОБОВЫЕ ПРОДУКТЫ:

- 80 - 100 г. нежирного мяса рыбы
 - 100 - 150 г. фасоли гороха
 - 100 - 150 г. орехов

ОВОЩИ 2 - 3 РАЗА :

- 1 помидор, огурец, болгарский перец
- до 100 г. зеленых листовых овощей (капуста, шпинат, зеленый лук, укроп, петрушка)

ФРУКТЫ 2 - 3 РАЗА:

- 100 г. свежих или сушеных фруктов и ягод
- 250 мл. фруктового сока



ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ 3 - 5 РАЗ:

- 1 кусок хлеба
- 3 - 5 сухек
- 100 г. вареной каши
- 100 г. вареного картофеля
- 250 мл. супа