

Держите под постоянным контролем вес тела. Оценить, в норме ли ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ). ИМТ - это вес в килограммах, поделённый на рост в метрах, возведённый в квадрат. Значения ИМТ от 25 до 30 единиц свидетельствуют об избыточном весе, необходимости изменения рациона и уменьшения порций, особенно мучной и жирной пищи. ИМТ, превышающий 30 единиц, свидетельствует о различных степенях ожирения и необходимости обращения к врачу-диетологу для составления рекомендаций по лечению.

Наличие воды в ежедневном рационе. Необходимо ежедневно выпивать до 1,5 л воды. Полезно выпивать стакан натощак с утра и в перерывах между приемами пищи, а также брать бутылку воды с собой на прогулку.

Продукты, которые желательно исключить из рациона или использовать в крайне ограниченном виде.

Для предупреждения развития артериальной гипертензии, атеросклероза сосудов, инфаркта миокарда и инсульта необходимо отказаться или резко ограничить потребление следующих продуктов:

- легкоусвояемые углеводы (сахар, мед, шоколад, хлебо-булочные и кондитерские изделия);
- жиры животного происхождения (сало, коровье масло) заменять на растительные масла (подсолнечное, оливковое, льняное и т.д.);
- поваренная соль (употреблять пищу слегка недосоленной, с добавлением пряных трав, специй и лимонного сока для улучшения вкусовых качеств пищи);
- острые закуски, майонез, соусы;

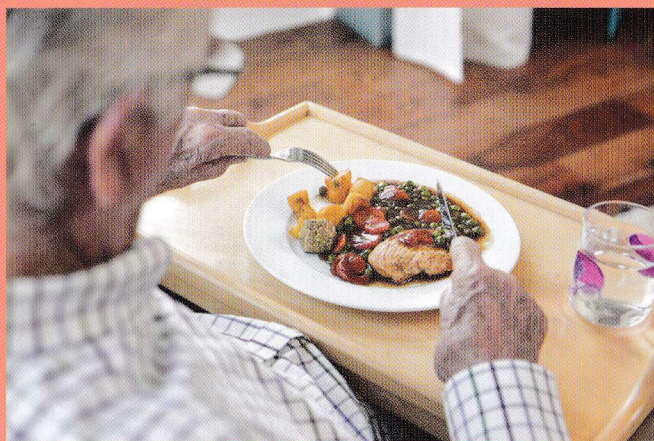
- консервированные и маринованные продукты с большим количеством соли и уксуса;

- мясные и рыбные полуфабрикаты, содержащие консерванты, усилители вкуса и другие пищевые добавки.

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.

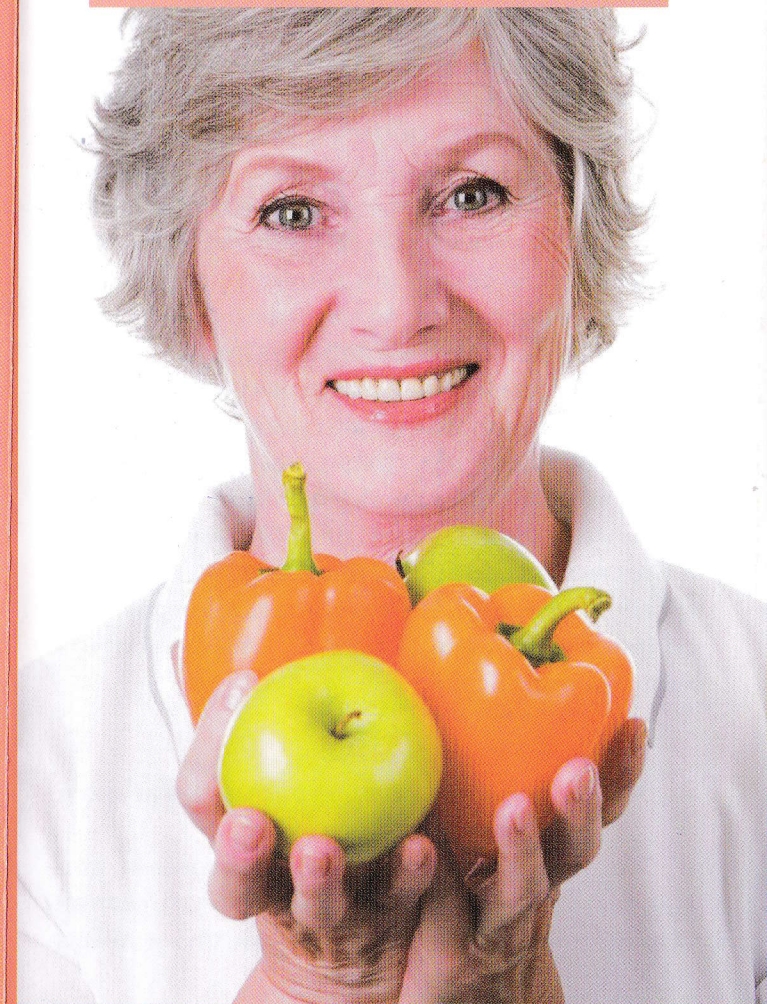
УМЕРЕННОСТЬ В ПИТАНИИ и разнообразие ежедневного рациона – вот залог Вашего здоровья и долголетия!



takzdorovo.ru

minzdrav.tularegion.ru

Министерство здравоохранения
Тульской области



**Нам года - не беда,
если на столе здоровая еда!**

(памятка для тех, кому 60+)

г. Тула • 2020

Питание – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека в любом возрасте. Особую роль питание приобретает в пожилом возрасте, когда человек меньше двигается и в его организме значительно снижается интенсивность обменных процессов. Неправильное или нездоровое питание является важным фактором риска развития таких опасных хронических заболеваний, как сахарный диабет, рак, артериальная гипертензия, атеросклероз и другие сердечно-сосудистые заболевания.

В то же время наукой и практикой доказано, что правильно организованное питание и достаточная двигательная активность в пожилом возрасте замедляют процессы старения, оказывают благоприятное воздействие на здоровье человека, помогая ему до глубокой старости оставаться стройным, сохраняя привлекательную внешность и молодость.

Рекомендации по здоровому питанию в пожилом возрасте.

Питание людей старшего поколения должно быть разнообразным, умеренным, соответствовать возрастным особенностям и двигательной активности.

Питание должно быть энергетически сбалансированным, т.е. количество поступающих с пищей калорий, должно соответствовать их расходу. По мнению специалистов, средние значения энергетической ценности рациона для мужчин старше 60 лет не должны превышать 2300 ккал, для женщин – 1900 ккал. Чем старше человек становится, тем менее калорийной должна быть пища.

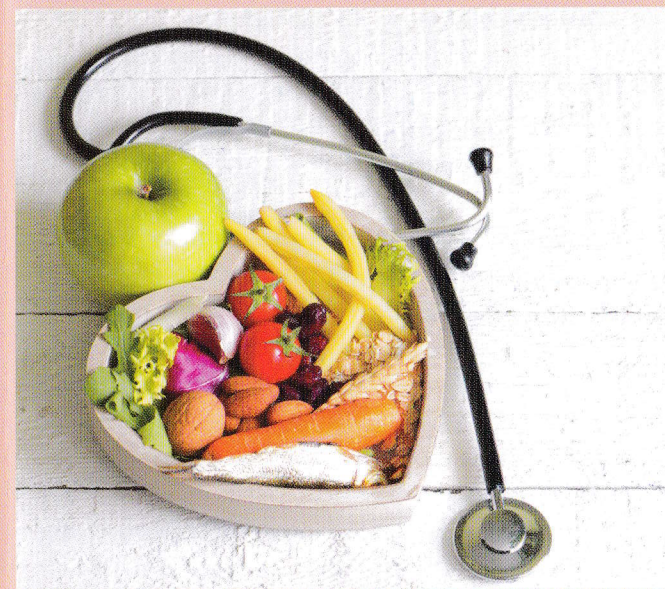
Питание должно быть полноценным и содержать незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины, минеральные вещества, клетчатку.

Пища должна быть разнообразной для чего необходимо включать в повседневное меню самые разные продукты: мясо, рыбу, яйца, жиры, овощи и фрукты, молочные продукты, крупяные изделия. Старайтесь употреблять как можно меньше животных жиров, которые содержатся в сале, коровьем масле, а также в красном мясе (говядина, свинина, баранина), заменяя его на белое мясо птицы и кролика. Ешьте больше рыбы (скумбрия, тунец, форель или семга), в которой содержатся полиненасыщенные жирные кислоты, а также больше творога, кисломолочных и морских продуктов, овощей и фруктов, что поможет снизить уровень холестерина в крови и будет препятствовать его обратному всасыванию из кишечника в кровь.

В рационе лиц пожилого возраста в течение круглого года должны преобладать сырые овощи и фрукты, которые обеспечивают организм витаминами, минеральными веществами и клетчаткой, способствующими укреплению иммунитета и профилактике различных заболеваний.

Питание должно быть регулярным и умеренным. Для этого необходимо исключать длительные промежутки между приемами пищи и не переедать, так как именно переедание и избыточный вес являются причиной нарушения здоровья. Постарайтесь сократить порции, увеличив число приемов пищи до 5-6 раз. Последний прием пищи не должен быть позднее 18.00-19.00.

Соблюдайте правила кулинарной обработки продуктов. Для обеспечения организма необходимыми витаминами и минеральными веществами необходимо соблюдать правила кулинарной обработки продуктов. Так, пищу лучше всего готовить на пару, путем ее отваривания, тушения или запекания. Необходимо отказаться от употребления жареной пищи, сократить потребление консервированных, соленых и маринованных продуктов, содержащих большое количество соли, сахара, уксуса и других консервантов. Избыток фруктов и овощей лучше всего замораживать.



Пища должна быть привлекательной на вид и вызывать аппетит. У пожилых людей аппетит часто снижается, поэтому важно, чтобы блюда имели привлекательный вид и запах. Для чего можно использовать зелень, чеснок, лук, хрен, которые не только улучшают вкус блюд, но и снабжают организм полезными веществами: витаминами, фитонцидами, минеральными веществами и т.д.