



# Питание:

## десять советов для тех, кому за пятьдесят

Активный образ жизни и правильное питание - вот залог гармоничной старости, к которой следует подготовиться заблаговременно. Когда вам за пятьдесят, нужно внести в привычный распорядок жизни и рацион питания некоторые изменения. Кроме того, это позволяет быстро сбросить лишний вес, тем самым уменьшив нагрузку на сердце. Даже в пожилом возрасте можно оставаться подвижным и активным, что снижает риск развития различных возрастных заболеваний и продлевает жизнь. Безусловно, здоровый образ жизни не гарантирует стопроцентной защиты от болезней, но надеемся, что эти советы помогут улучшить физическое и эмоциональное самочувствие пожилых людей.

**Совет №1.** Включите в рацион питания продукты, богатые растворимой клетчаткой. Клетчатка помогает быстрее сбросить вес, улучшает пищеварение и выводит из организма токсины. Источники растворимой клетчатки: овсяные отруби, фасоль, хлебобулочные изделия из муки грубого помола, все фрукты и овощи.

**Совет №2.** Ешьте больше продуктов, обладающих свойствами антиоксидантов - бета-каротина, витаминов С и Е, селена. Потребляйте больше фруктов, овощных соков, листовых овощей, продукты из муки грубого помола. Исследования показали, что люди пожилого возраста, ежедневно съедающие не менее пяти порций фруктов и овощей, быстрее теряют вес и подвержены меньшему риску инсульта и «грудной жабы», по сравнению с теми их ровесниками, кто пренебрегает здоровым питанием.

**Совет №3.** Замените насыщенные жиры мононенасыщенными жирами, которые содержатся в оливковом масле, арахисе и рыбьем жире. Потребляйте больше продуктов из муки грубого помола и коричневый, а не белый, рис.

**Совет №4.** Контролируйте потребление калорийных продуктов и напитков, а также продуктов с высоким содержанием натрия. Полностью исключить их из рациона невозможно, но вы можете уменьшить размер порций.

**Совет №5.** Старайтесь питаться чаще, но маленькими порциями; не три, а пять-шесть раз в день. Как минимум трижды в день ешьте свежие фрукты, нежирный йогурт, салат, хлеб из муки грубого помола, суп и отруби.

**Совет №6.** Уменьшите потребление стимулирующих веществ: кофе, колы, табака и алкоголя. Выпивайте как минимум восемь-десять стаканов воды каждый день.

**Совет №7.** Обязательно включите в меню сырые продукты - они содержат ферменты, биологически активные вещества, улучшающие пищеварение.

**Совет №8.** Позаботьтесь о том, чтобы обеспечить организм необходимым количеством кальция. Он содержится в молочных продуктах, темных листовых овощах, льняном семени, кунжутном семени и бобовых.

**Совет №9.** Регулярно делайте зарядку или выполняйте физическую работу по дому, больше ходите пешком или ездите на велосипеде.

**Совет №10.** Ставьте перед собой реалистичные цели, когда дело касается потери веса. С возрастом обмен веществ замедляется, уменьшается мышечная масса, поэтому организму труднее сжигать жир и избавляться от лишнего веса. Так что запаситесь терпением и соблюдайте рациональную диету.

**Будьте здоровы!**

Житковичский районный центр гигиены и эпидемиологии