

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ



Остаться вечно молодым нереально, но остановить процессы старения достаточно реально. Оставаться бодрым, здоровым, энергичным в пожилом возрасте – когда Вам за 60 – несложно.

Нужно только следить за собой. И никаких больших денег для этого не нужно. Просто осознайте свой возраст, примите для себя решение жить на радость родным и близким, не доставляя им хлопот, радуя здоровым умом и бодростью. Не последнюю роль в этом играет правильное и разумное по возрасту рациональное питание. В этом заключается один из секретов долголетия. Нет единой системы, правила или диеты. Но в этих советах, возможно, каждый найдет для себя что-то полезное, к чему стоит прислушаться и что можно применить к себе лично.

С возрастом процесс обмена веществ замедляется, пища усваивается все хуже, труднее, медленнее. А так как снижается общая физическая активность, то уменьшаются энергетические затраты.

Поэтому желательно снижать потребление высококалорийных продуктов, чтобы потом, глядя на себя в зеркало, Вы не вздыхали, думая про себя: «Это уже не от котлет, это от лет».

Избыточная масса тела - один из факторов риска возникновения многих заболеваний, таких, как болезни желудочно-кишечного тракта, сахарный диабет, ожирение, атеросклероз, заболевания суставов.

Не ущемляйте себя, не переусердствуйте, щепетильно вымеряя граммы сахара в чае. Желательно его употреблять 3-4 чайных ложки в день. Но если Вы съели горсть клубники или варенье или что-то еще, выпейте несладкий чай. Еще лучше заменить его хорошим медом.

Очень полезно включать в меню вместо свежего хлеба вчерашний, ржаной или из отрубей. Не переедайте. Понятно, что если Вам приходится заниматься физическим трудом, организм требует восполнения затраченной энергии. Разнообразьте свой стол, побольше овощей и фруктов, поменьше мяса. Если позволяет кишечник и желудок – кисломолочные продукты хорошего качества принесут только пользу.

Говоря о пище, хочется заметить, что предпочтительно мясные и рыбные блюда принимать в отварном и запеченном виде.

Для обработки продуктов используйте растительные масла – подсолнечное, кукурузное, оливковое. Они содержат полиненасыщенные жирные кислоты, которые участвуют в нормализации жирового обмена, выводят холестерин из организма.

Хорошо в завтраки включать каши – любые. Все крупы способствуют выведению из организма шлаков и нормальной работе кишечника.

Не злоупотребляйте солью. Избыток соли препятствует выведению жидкости из организма. А это может вызвать отеки и стать причиной повышения артериального давления.

На Востоке говорят: «Пей кислое молоко и проживешь долго». С возрастом в кишечнике начинают преобладать гнилостные бактерии. Они нарушают синтез витаминов группы В.

Нормализовать кишечную микрофлору помогает растительно-молочная пища: крупы, овощи, фрукты, молочнокислые продукты, в том числе творог и сыры нежирных сортов. В твороге к тому же содержится много белка и сравнительно большое количество метионина, препятствующего ожирению печени.

С возрастом также происходит вымывание кальция, появляется склонность к остеопорозу, кости становятся хрупкими и ломкими. Поэтому очень важно включать в меню продукты, содержащие кальций, а также рыбий жир.

Побольше морепродуктов, творога. Можно 2-3 раза в неделю яйца.

Очень полезны сырые овощи и фрукты, соки из них, а также сухофрукты; они обеспечивают организм минеральными веществами. Это основные источники не только витаминов, но и клеточных оболочек, без которых невозможно нормальное пищеварение.

Клетчатка и пектины, которые содержатся в свежих фруктах, помогают нормализовать работу кишечника, вывести шлаки и токсины. Тем, кому за 60, особенно важно следить за работой кишечника.

Зимой очень хорошо включать в рацион квашеную капусту, обычную, без уксуса и прочих наполнителей. Ее легко и просто приготовить и в домашних условиях. И необязательно делать заготовку, если ее негде хранить. Заквасили – съели. Заквасили – съели. Витамин С в ней сохраняется практически полностью. Вот Вам и ударная доза витамина С во время эпидемий гриппа.

Помните про лук и чеснок. Ученые обнаружили в них помимо тысячи уже известных полезных веществ, тормозящие развитие опухолей.

И напоследок вот о чем – все будет замечательно, если Вы будете соблюдать режим питания. Плотный ужин перед сном, питание всухомятку, перекусы на ходу, очень горячая или очень холодная пища, редкие приемы пищи вредят Вашему здоровью, сокращают годы жизни.

Помните - Ваши дети любят Вас и хотят видеть Вас здоровыми и радостными!

Будьте здоровы!