

Прожить дольше помогает

средиземноморская диета

- система питания, характерная для жителей европейских стран бассейна Средиземного моря.

Средиземноморская диета - это фрукты, овощи, рыба, птица, хлеб из цельного зерна, оливковое масло, орехи, содержащие ненасыщенные жиры, и немного нежирного красного мяса, нежирных молочных продуктов. У тех, кто питался таким образом не менее 2

лет, существенно снизился вес, содержание холестерина и уровень глюкозы («сахара») в крови, нормализовалось артериальное давление, улучшилась работа системы кровообращения. Все эти положительные изменения важны не только сами по себе: благодаря им меньше становится риск развития сердечных и некоторых других хронических заболеваний.

Материалы исследований говорят о том, что среди людей в возрасте 70-90 лет, на протяжении 2 лет соблюдавших средиземноморскую диету, общая смертность сократилась на 23%.



Правильному распределению энергии, получаемой с пищей, соответствует мудрость:

«Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу»

«Завтракай, как король, обедай, как принц, и ужинай, как нищий»

По данным современной науки, в пожилом возрасте есть следует 4-5 раз в день. Последний приём пищи не должен происходить позже чем за 2 часа до сна. Перед сном вы можете выпить стакан кефира или простокваши, съесть яблоко или морковь.



ГБУЗ «Центр медицинской профилактики»
министерства здравоохранения Краснодарского края



Питание людей

пожилого возраста

Пища служит единственным энергетическим источником для жизнедеятельности организма.



Диетологи считают, что можно значительно увеличить продолжительность жизни только за счет рационального питания. Нормальная деятельность головного мозга и организма в целом зависит в той или иной степени от качества употребляемой пищи. Неправильное питание может стать причиной некоторых заболеваний, отрицательно влияет на умственные способности и таким образом уменьшает продолжительность жизни. Правильное питание является средством профилактики и лечения заболеваний,

В возрасте 60 лет и старше ослабевают процессы обмена веществ, меняется способность к усвоению отдельных питательных элементов, что накладывает на питание пожилых людей не только количественные, но и некоторые качественные ограничения. С целью создания щадящих условий для работы органов пищеварительной, сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем и нормализации водно-солевого обмена рекомендуется:

- ☀ значительно ограничить или исключить из рациона питания крепкие мясные бульоны, грибные отвары, острые подливы;
- ☀ необходимо уменьшить потребление продуктов, содержащих значительное количество холестерина (яичный желток, икра, мозги, печень и т.п.) и тугоплавких жиров (баранье, свиное сало и т.п.);
- ☀ ограничить прием поваренной соли;
- ☀ необходимое количество животных белков и жиров должно поступать в основном с молочными продуктами. Цельное молоко постарайтесь заменить кисломолочными продуктами (кефир, ряженка, бифидок);
- ☀ полезно шире использовать в питании овощи и фрукты, особенно в свежем и сыром виде;
- ☀ ограничить употребление жареных, копченых, крепко соленых и маринованных блюд;
- ☀ пить чистую (но не дистиллированную) воду, избегать сладких напитков.



Первым шагом на пути к достижению активного долголетия является сбалансированное питание.



Это значит, что ваше ежедневное меню должно включать определенное количество белков (бобовые, орехи и т.д.), углеводов (фрукты), жиров (растительные), а также витаминов и минеральных веществ (овощи, зелень в любом виде). Фрукты и овощи необходимы при каждом приеме пищи - они не только богаты витаминами и минеральными веществами, но и нужны для обеспечения кислотно-щелочного баланса. Углеводы — единственный компонент питания, в котором большинство из нас не испытывает недостатка. Помните, что с возрастом мы должны сократить их потребление - ради собственного здоровья.

