



Необходимо также не забывать включать в свой рацион и продукты, богатые ПНЖК Омега 3. Одна-две порции жирной рыбы в неделю поможет обеспечить организм достаточным количеством полиненасыщенных жирных кислот, которые защищают целостность клеточных мембран от повреждения свободными радикалами и могут помочь людям при профилактике возрастных нейродегенеративных заболеваний, когнитивного спада, артрита и сердечно-сосудистых заболеваний. Для тех, кто не любит рыбу или для вегетарианцев, отличным источником Омега-3 ПНЖК будет льняное семя и льняное масло, грецкие орехи, соевые бобы и большое количество листовых зеленых овощей.

Мы все хотим жить долго и быть здоровыми, наслаждаться активной и насыщенной жизнью в любом возрасте. И все мы знаем, что здоровое питание, управление стрессом, физические упражнения и другие здоровые привычки помогают нам приблизиться к этой цели. Изменить свой образ жизни в любом возрасте под силу каждому. Изменение пищевых привычек и употребление полезных продуктов несомненно окажут положительное влияние на здоровье и улучшат качество жизни в пожилом возрасте.



Государственное автономное учреждение Амурской области "Ивановский комплексный центр социального обслуживания населения"



**Сохранение
здоровья в
пожилом возрасте**



Любой человек, даже уже подвергшийся риску из-за нездорового и несбалансированного питания,

может извлечь выгоду от изменения своих пищевых привычек, увеличив в своем рационе количество богатых витаминами, минеральными веществами и клетчаткой фруктов и овощей, цельного зерна; уменьшив количество употребляемого жирного мяса, рафинированных обработанных продуктов, животных жиров. Никогда не поздно внести в свой рацион немало позитивных изменений, что позволит жить долгой и полноценной жизнью. Итак, с чего же начать?

Изменение диеты и пищевых привычек

По мере того, как люди стареют, они, как правило, едят меньшее количество пищи и начинают придерживаться однообразных схем питания. Это связано со многими факторами, включая потерю аппетита, изменения вкуса, проблемы с зубами/зубными протезами, побочными эффектами от лекарств, материальными возможностями и пр. В результате питание становится недостаточным по содержанию макро- (белки, жиры, углеводы) и микронутриентов (витамины, минеральные вещества).

Люди 65+ имеют уникальные диетические потребности. Как правило в этом возрасте требуется меньшее количество калорий, поскольку снижается активность и замедляются метаболические процессы, однако организм продолжает требовать такое же или даже несколько большее количество питательных веществ для поддержания своей жизнедеятельности.

Какие же именно продукты рекомендуется включать в свой ежедневный рацион?



Это цельные и обогащенные зерновые и злаки, такие как коричневый рис и 100% цельнозерновой хлеб, овощи, например, морковь и брокколи, фрукты, такие как ягоды и дыня, нежирные молочные продукты (йогурт и молоко с низким содержанием лактозы), бобовые и орехи, рыба, птица, нежирное мясо и яйца, растительные масла и мягкие спреды с низким содержанием насыщенных и трансжиров.

Рекомендуется в дополнение к свежим фруктам и овощам использовать замороженные и консервированные, без добавления соли и сахара. Они являются отличными источниками клетчатки, а также целого ряда других питательных веществ.



Употребление достаточного количества жидкости

С возрастом наступает снижение чувства жажды, что может привести к весьма неблагоприятным последствиям, вплоть до обезвоживания организма и нарушения водно-солевого баланса. В более старшем возрасте желательно употреблять продукты питания, содержащие большое количество воды, например, такие как салат-латук, овощные супы. Также стоит контролировать количество употребляемой жидкости, и, при необходимости, напоминать пожилым людям о дополнительном употреблении жидкости.

Употребление орехов

Люди, употребляющие орехи пять-шесть раз в неделю живут на 1,5-2,5 года дольше. Это может быть связано тем, что орехи богаты жирными кислотами, минералами, фитонутриентами.

