Пример дневного меню для пожилого человека

	Прием пищи, наименование блюд	Вес готовой порции, *г*
	Завтрак	
1	Каша овсяная молочная без сахара со сливочным маслом	170 + 5
2	Яйцо всмятку	50
3	Чай с молоком и сахаром	200
4	Печенье	30
	Второй завтрак	
1	Чай с молоком и сахаром	150+50+5
2	Бутерброд из хлеба с сыром	25+8
	Обед	
1	Суп овощной на курином бульоне	350
2	Курица отварная	100
3	Рис отварной	140
4	Салат из свёклы и зелёного горошка с растительным маслом	100 + 5
5	Чай с сахаром	200
	Полдник	
1	Яблоко свежее	120
2	Творог	40
	Ужин	
1	Рыба жареная	70
2	Картофель отварной	200
3	Овощной салат из капусты, моркови и яблок с растительным маслом	50 + 5
4	Компот из свежих яблок с сахаром	200
	Перед сном	
1	Кефир *(1% жирности)*	150
	На весь день	
1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	260

Информация предоставлена НИИ питания РАМН. Под редакцией проф., доктора мед. наук А.К. Батурина. © Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009

- **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.**

УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200
Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!

ЗДОРОВАЯ РОССИЯ

ЗДОРОВАЯ РОССИЯ

ПИТАНИЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

ДАТЬ ШАНС ЗДОРОВЬЮ!
МОЖЕШЬ ТОЛЬКО ТЫ!

www.takzdorovo.ru

Старость сама по себе не болезнь

С возрастом организм человека меняется: сначала мы растём и созреваем, затем постепенно приходит старость. Однако старость не должна Вас пугать. Здоровый образ жизни, т.е. физическая активность и правильное питание, помогут сделать пенсионный отдых лёгким и приятным времяпрепровождением.

С возрастом снижается интенсивность обменных процессов в теле человека, растёт риск развития атеросклероза, гипертонической болезни, заболеваний сердца, сахарного диабета и других заболеваний. Однако наука доказала, что с помощью питания можно замедлить или даже приостановить процесс старения.

Как продлить свою жизнь, остаться здоровым и активным в пожилом возрасте

Доказано, что умеренность в питании, снижение потребления сладкого и жирного способствуют увеличению продолжительности жизни, если все эти правила соблюдаются в средние годы жизни. Введите в свой рацион цельнозерновой хлеб и хлеб с отрубями, нежирные кисломолочные продукты и богатые клетчаткой крупы: овсяную, пшеничную, гречневую. Ограничения в питании в пожилом и тем более в старческом возрасте (старше 75 лет) носят умеренный характер. Ослабленному пожилому человеку не повредит более насыщенная энергией пища.

Стесненность в средствах не станет помехой для правильного питания. Речная и морская рыба, овощи и фрукты местного производства значительно дешевле и при этом полезнее, чем жирное мясо и колбаса, импортные овощи и тропические фрукты.

У Вас много свободного времени — потратьте его на лесную прогулку. Поход за грибами, ягодами и орехами — это не только способ запастись вкусными и полезными дарами леса, но и удачный вид физической нагрузки.

Помните, что капуста, кабачки, морковь, свёкла, редька, огурцы, помидоры, перец, лук, чеснок и яблоки полезны не только в свежем, но и в солёном, квашеном, замороженном и других видах. Хотя по поводу употребления маринадов Вам всё же лучше проконсультироваться с врачом.

Если многочисленные дети и родственники никак не могут решить, что же подарить Вам на очередной юбилей, намекните, что не лишней в Вашем доме станет морозильная камера. Замороженные овощи, фрукты, зелень и ягоды лучше всего сохраняют витамины и украсят Ваш зимний рацион.

Не помешает Вам в качестве подарка от родственников и микроволновая печь. В ней быстро и без добавления жира можно разогреть любое блюдо, приготовить теплый бутерброд с сыром, запечь картофель и другие овощи без добавления воды.

Антиоксиданты — вещества, сохраняющие молодость

Витамины С, Е, А, β-каротин, минералы цинк, медь и селен, биологически активные флавоноиды, индолы и другие соединения с труднозапоминающимися названиями доктора называют природными антиоксидантами.

Антиоксиданты обеспечивают защиту клеток организма от вредного воздействия извне, а поэтому эффективно снижают риск развития самых разных болезней и даже способны замедлять процессы старения.

Яркие овощи и фрукты, зелень, лук, чеснок, сладкий перец, орехи, семечки, зёрна и бобы, кисломолочные напитки, особенно йогурты, а также рыба северных морей содержат много антиоксидантов, поэтому постарайтесь, чтобы этих продуктов было в Вашем меню в достатке.

Помните, что курение и употребление алкоголя могут свести на нет все Ваши усилия по заботе о собственном здоровье. Табак и алкоголь являются причинами раковых и сердечно-сосудистых заболеваний, риск которых значительно возрастает в преклонном возрасте.