

7 правил питания для пожилых людей

1 правило: Не переедайте

У пожилых людей обмен веществ происходит медленнее, а за счет того что физическая активность ниже, и энергии расходуется меньше, избыток калорий увеличивает нагрузку на организм, провоцирует избыточный вес и ожирение. Стоит исключить продукты, которые не приносят пользы (сладости, соленья, копчености и т. д.), а остальные употреблять умеренно.

2 правило: Ешьте небольшими порциями и часто

Рекомендуется есть 5-6 раз в день небольшими порциями. Это позволяет поддерживать уровень сахара в крови на постоянном уровне, а также не перегружать организм, процессы пищеварения в котором происходят медленнее.

3 правило: Сделайте питание разнообразным

Потребности организма в питательных веществах нужно удовлетворять полностью. Поэтому в рационе обязательно должны быть 5 основных групп продуктов: зерновые, белковые, молочные, фрукты/овощи и жиры. Стоит отдавать предпочтение легкоусвояемым продуктам и блюдам. Готовьте вкусные блюда с приятным ароматом.

4 правило: Скорректируйте питание с учетом заболеваний

Одни заболевания в пожилом возрасте требуют уменьшения в питании количества белков, другие требуют снизить потребление углеводов или жиров. Особенности принимаемых лекарств также следует учитывать. Вот почему при составлении рациона обязательно нужно посоветоваться с лечащим врачом.

5 правило: Рыба лучше, чем мясо

Пожилым людям лучше получать белок из рыбы и морепродуктов — они лучше усваиваются и содержат больше питательных веществ. Есть их желательно каждый день. Готовить морепродукты лучше на пару или отваривать. Мясо стоит есть 1-2 раза в неделю, супы на мясном бульоне — 1 раз в неделю. Яйца можно употреблять до 2-3 шт. в неделю. Стоит отдавать предпочтение нежирным молоку и кисломолочным продуктам.

6 правило: Выбирайте жиры растительного происхождения

Отдавайте предпочтение нерафинированному растительному маслу. Его можно добавлять в салаты, овощные блюда, каши. Но злоупотреблять растительным маслом тоже не стоит. Животные жиры также нужны для нормального обмена холестерина, но в небольших количествах. Достаточно жиров, которые содержатся в яйцах и молочных продуктах. Сливочное масло стоит ограничить до 1 бутерброда в день.

7 правило: Ешьте особенные углеводы

Необходимо отдавать предпочтение сложным углеводам, которые медленно высвобождают энергию, а также неусвояемым углеводам (клетчатке), которые способствуют усвоению различных веществ, устраняют запоры, стимулируют работу органов пищеварения. Отдавайте предпочтение хлебу из муки грубого помола, овощам и фруктам, крупам (гречневая, овсяная, перловая, смешанный рис). Овощи лучше есть свежими, а также в отварном или тушеном виде, хороши овощные и крупяные супы, запеканки.

Ограничьте!

- Продукты, содержащие «пустые» калории: сахар, выпечка, кондитерские изделия. Замените их медом и фруктами/ягодами.
- Хлеб из муки тонкого помола и шлифованные крупы.
- Бобовые (есть стоит совсем немного).
- Соленое, острое, копченое.
- Поваренная соль (свести к минимуму).

Откажитесь!

- Полуфабрикаты.
- Промышленные колбасы.
- Фастфуд.
- Газированные напитки.

Правильное питание в пожилом возрасте поможет сохранить здоровье, бодрость и хорошее настроение.

