

**ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ В РАЦИОНЕ ЛЮДЕЙ СЕРЕБРЯНОГО ВОЗРАСТА, А ОТ КАКИХ ПРОДУКТОВ ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ? ОБ ЭТОМ МЫ ГОВОРИМ С ВРАЧОМ-**



СИМОВОЙ.

**КАРДИОЛОГОМ СВЕРДЛОВСКОГО ОБЛАСТНОГО ЦЕНТРА МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЖАННОЙ МАКСИМОВОЙ.**

### ПИЩЕВЫЕ «АКЦЕНТЫ»

— Жанна Владимировна, уместно ли говорить о том, что рациональное питание людей почтенного возраста имеет свои особенности, или его принципы общие для всех?

— Скажем так, принципы рационального актуальны для любого возраста, но пожилым людям в силу определённых естественных изменений в организме, важно обращать внимание на некоторые «акценты». Например, саркопения — потеря мышечной массы — требует содержания в рационе питания большого количества белка. Причём, белок должен поступать в организм не с мясными, а с молочными продуктами — они, кстати, содержат и кальций, необходимый для сохранения минеральной плотности костной ткани (остеопороз — острая проблема в пожилом возрасте). Для профилактики деликатной проблемы — запоров, очень важно включать в ежедневный рацион зерновые продукты: крупы, макарон-

## ЩИ ДА КАША – ПИЩА НАША

Рациональное питание – путь к здоровому долголетию

ны твёрдых сортов, зерновой хлеб. Можно также добавлять в каши отруби.

Конечно же в пожилом, как и в любом другом, возрасте в меню должно быть достаточное количество овощей и фруктов, богатых пищевыми волокнами, которые снижают риск ишемической болезни сердца и рака кишечника, а также витаминами и минералами: калием, магнием и кальцием.

— Заметила, что многие люди с возрастом едят меньше, их порции становятся меньше.

— Это естественно, ведь после 40 лет энерготраты снижаются с каждым десятилетием на 10%. Соответственно, уменьшается и потребность в пище. Но при этом важно соблюдать режим приёма пищи — это должно быть регулярное, дробное питание 3-4 раза в день. Основной приём пищи — завтрак и обед, ужин не позднее двух-трёх часов до сна. Перед сном же можно выпить тёплого молока.

Если говорить о рациональном балансе, то можно взять тарелку и условно поделить её на части: ¼ — это зерновые, крупы (каши), хлеб, ¼ — небольшой кусочек рыбы или мяса птицы, ½ — овощи и фрукты (в соотношении два к одному). Рыба и мясо птицы — замена красному мясу, которое в пожилом возрасте совсем не полезно.



Овощи и фрукты должны составлять 50% рациона пожилого человека Фото pixabay.com

### ПЕРСОНЫ НОН ГРАТА

— От чего лучше отказаться вообще?

— От обработанного мяса — колбасных изделий, копчёностей и так далее. Эти продукты содержат много натрия — это повышает риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, и за счёт присутствия других «ингредиентов» — рака кишечника. Очень важно ограничить потребление соли — это также мощный фактор риска развития артериальной гипертонии. Поэтому — убираем солонку со стола и не солим блюдо во время приготовления. Понимаю, что может быть трудно отказаться от домашних солёностей, которые

сам при- готовил, поэтому иногда можно себя ими побаловать.

Хочу утешить тех, кто не понимает вкуса пищи без соли — потерпите две недели, за это время перестраиваются вкусовые рецепторы, и вы уже не будете испытывать потребность досаливать пищу. Та же история с сахаром, через две недели ты уже не понимаешь, как мог пить чай с сахаром, ведь без него вкус чая гораздо насыщенней.

— То есть сахар тоже «персона нон грата»?

— Да, последние научные факты говорят о том, что сахар тоже способствует повышению артериального давления. Поэтому стоит хотя бы отказаться



от добавления его в чай. И не злоупотреблять кондитерскими изделиями, шоколадом, которые к тому же содержат скрытые жиры.

— Чем же тогда себя баловать?

— Пастилой, зефиром, вареньем, мёдом (без фанатизма, конечно). Можно «заставить» себя полюбить сухофрукты — прекрасная альтернатива сладостям. Сладкожкам же рекомендую хотя бы сократить не полезные сладости, скажем, не плитку шоколада съесть, а небольшой кусочек.

— Способ приготовления пищи имеет значение?

— Большое! Нужно избегать при приготовлении пищи добавления жиров. Поэтому наиболее оптимальные способы: запекание, отваривание или приготовление на пару. А вот о жарке лучше забыть, поскольку даже растительное масло при длительной термической обработке приобретает свойство насыщенного жира. То есть также может повышать риск развития инфаркта и инсульта. Словом, чем проще приготовлена пища, тем лучше, как в поговорке — щи да каша — пища наша.

Здоровое питание лидирует по эффективности воздействия на профилактику множества заболеваний, на продолжительность жизни. Даже через две недели после перехода на здоровое питание, в организме человека начинают явные изменения в лучшую сторону. Так что стать сторонником рационального питания никогда не поздно.

### ЗА 2-3 ЧАСА ДО СНА – УЖИН.



Материалы подготовила Рада БОЖЕНКО

**ЛОРИ** ЦЕНТР КОРРЕКЦИИ СЛУХА  
федеральная сеть центров слухопротезирования  
20 лет заботимся о вашем слухе

**УРОЖАЙ ВЫГОД!**  
БЕСПЛАТНОЕ ПРОБНОЕ НОШЕНИЕ!

**СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ** 2 по цене 1  
Второй аппарат БЕСПЛАТНО!

**СУПЕРАКЦИИ!**

до 50% на аппараты\*

до 2 000 р. утилизация

www.centerlori.ru

**Комплексный подход к реабилитации слуха:**

- Представитель в РФ мировых заводов производителей
- Собственная сервисная лаборатория
- Бесплатная консультация специалиста
- Видеоизображение состояния уха
- Бесплатный тест любого СА

ул. Тимирязева, 13  
тел: (343) 374-34-00, 375-85-76

ул. Машиностроителей, 49  
тел: (343) 338-00-17, 8-922-294-22-62

ул. Белореченская, 29  
тел: (343) 317-86-66, 8-900-199-13-99

\*Акция проводится ООО «Слухова-Лори», действует до 30.09.2019. Подробности о порядке (подробнее) акции «2 по цене 1» о видах и кол-ве подарков, месте и порядке их получения узнавайте у специалистов.