****

Сбалансированное правильное питание ― одно из обязательных условий долголетия и сохранения работоспособности для людей пожилого возраста. В этот период происходит перестройка всех основных процессов обмена веществ, ухудшается переваривание пищи и усвоение полезных микро- и макроэлементов, увеличивается потребность организма в витаминах и других нутриентах. Правильное меню, учитывающее возрастные изменения, поможет не только избежать проблем с пищеварением, но и сделать организм более устойчивым к повседневным нагрузкам и стрессам.

Формула правильного, здорового питания достаточно проста, так как включает всего лишь две составляющие, находящиеся в прямой зависимости друг от друга. Суть ее такова: энергетическая ценность пищи (измеряемая в калориях) должна соответствовать затратам энергии организмом. Всем известно, если человек много ест, но мало двигается, его нерастраченная энергия превращается в лишний вес. Значит, в поддержании нормального веса имеет значение образ жизни, род занятий, пол, физиологические данные, физическая активность.

Здоровое питание на протяжении всей жизни способствует профилактике неправильного питания во всех его формах, а также целого ряда неинфекционных заболеваний и нарушений здоровья.

При составлении меню здорового питания следует помнить о нескольких общих правилах: во-первых, принимать пищу нужно часто и маленькими порциями. Удобнее всего завести себе небольшую тарелку, в которую помещается порция размером с пригоршню.

Здоровый образ питания предполагает 5-6 приемов пищи за день. Хорошо также приучить себя питаться в одно и то же время – это стабилизирует работу желудка и будет способствовать похудению.

Второе важное правило – помним о калориях. Норма калорий у каждого своя, узнать ее можно, например, воспользовавшись специальным калькулятором, который легко найти в Интернете.

Правило третье – соблюдаем баланс между «доходами» и «расходами», то есть той энергией, которая тратится организмом на основной обмен, работу, занятия спортом, и калорийностью питания. Еда включает в себя четыре основных составляющих: белки, жиры, углеводы и пищевые волокна – все они необходимы нашему организму.

Четвертое правило – пейте воду. Полтора и более литра чистой питьевой воды помогут восполнить водный баланс, сделают более упругой кожу, улучшат общее состояние организма, ускорят процесс обмена веществ.

И пятое правило – выбирайте продукты с умом. Читайте этикетки, состав и калорийность продуктов, исключите из рациона фастфуд, майонезные соусы, продукты с химическими добавками, консервантами, красителями. Вы должны знать, что вы едите, и тогда путь к красоте и здоровью станет быстрым и приятным.



Правильно организованное питание в старческом возрасте — это залог продления физической и умственной активности, профилактики многих возрастных заболеваний, улучшения общего самочувствия.