

Здоровое питание для лиц старшего возраста

ВОЗРАСТ И ЗДОРОВАЯ ПИЩА

Перемены в состоянии здоровья и образе жизни могут влиять на наши потребности в еде по мере того, как мы стареем.

- **Физические изменения** могут влиять на интерес к еде или способность хорошо питаться. Они включают в себя ухудшение состояния зрения, зубов или вкуса.
- **Перемены в образе жизни**, такие как потеря супруга, тоже могут влиять на то, как мы питаемся.
- Для того, чтобы предупредить или лечить **хронические заболевания**, нам, возможно, придется изменить рацион нашего питания.

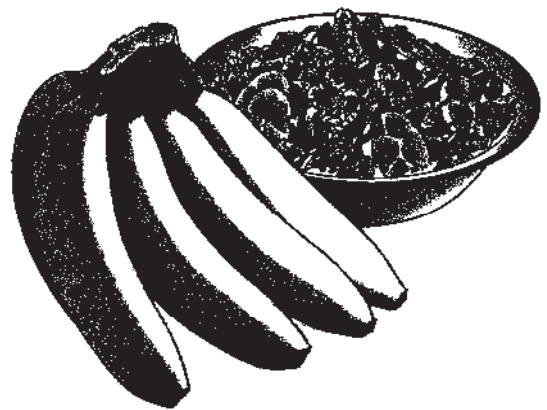
Но есть и хорошая новость: мы можем планировать нашу еду и закуски, чтобы решить эти проблемы, улучшить состояние здоровья и поддержать качество жизни.

ЦЕЛИ ДЛЯ ХОРОШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Нужное количество калорий для нормального веса.

С возрастом наш метаболизм замедляется. Мы сжигаем меньше калорий, когда мы дышим, перевариваем еду и выполняем другие функции организма. Мы также, возможно, менее активны физически. В результате нам нужно меньше калорий, чтобы поддерживать наш нормальный вес.

Лучше всего потреблять правильное количество калорий для хорошего здоровья. *Слишком много калорий* могут привести к ожирению. Это повышает риск высокого давления, заболевания диабетом, инфаркта и инсульта. *Слишком мало калорий* могут привести к потере веса и чувству слабости.



Подготовлено Программой образования в области правильного питания Университета штата Массачусетс по заказу Программы питания для детей и взрослых Департамента образования штата Массачусетс в дополнение к ресурсному пособию для программ здоровья для взрослых «Больше, чем еда».





Сбалансированный рацион, богатый питательными веществами.

Хотя нам нужно меньше калорий, мы по-прежнему наждемся в большом количестве витаминов и минералов. Чтобы удовлетворить потребности организма в еде при меньшем количестве калорий, лицам старшего возраста нужно потреблять самые разные виды продуктов, *насыщенных питательными веществами*.

Продукты и напитки, *насыщенные питательными веществами*, богаты витаминами и минералами. В них также содержится малое или умеренное количество калорий. Таковы, например, фрукты, овощи, соки, постное мясо, молочные продукты малой жирности, хлеб из цельного зерна и витаминизированные хлопья.

Достаточное количество клетчатки в продуктах.

Клетчатка в рационе может помочь контролировать содержание холестерина и уровень сахара в крови. Она также может помочь сделать стул регулярным. Поставьте себе целью потреблять 20 - 35 грамм клетчатки в день. Продуктами с клетчаткой являются фрукты, овощи, вареные сухие бобы, чечевица, шелушенный рис, хлопья и хлеб из цельного зерна.

Пейте достаточно жидкости.

Каждый день наш организм теряет жидкость. Возмещайте эту жидкость, чтобы не допустить обезвоживания.

обеспечить ровную работу тела и предупредить запоры.

Большинству людей требуется, по меньшей мере, 6 - 8 стаканов жидкости в день. Это может быть вода, сок, молоко, супы и чай и кофе без кофеина.

Предупреждайте или контролируйте хронические заболевания.

Многие хронические заболевания связаны с плохими привычками питания, усвоенными в раннем возрасте. Тем не менее, правильное питание в зрелом возрасте может помочь смягчить последствия этих болезней и улучшить качество жизни. Обратитесь к вашему врачу за более конкретным советом.

Сердечные заболевания: диета, полезная для сердца.

- Сократите потребление продуктов, богатых жирами, включая яйца, жирное мясо, масло, сало и пальмовое масло.
- Ешьте продукты с низким содержанием жиров. Читайте инструкции на этикетках.
- Используйте оливковое, сафлоровое, каноловое и соевое масло.
- Попробуйте постное мясо и нежирное молоко.
- Ешьте рыбу, минимум, 1 или 2 раза в неделю.
- Удаляйте кожу с курицы и других видов птицы.
- Избегайте жареной пищи.
- Ешьте фрукты, овощи и вареные сухие фасоль и чечевицу.



Высокое давление: следите за количеством натрия и весом.

- Выбирайте продукты с меньшим содержанием соли или натрия. Читайте инструкции на этикетках.
- Включайте в рацион фрукты, овощи и нежирные молочные продукты.
- Следите за своим весом.

Диабет: следите за сахаром в крови и своим весом.

- Следуйте плану вашего врача.
- Применяйте инсулин или другие медикаменты.
- Поддерживайте хорошую физическую форму, если можете.
- Следите за своим весом.

Остеопороз: здоровые кости нуждаются в кальции и витамине Д.

- Потребляйте нежирное молоко, сыр и йогурт как источник кальция.
- Пейте молоко, насыщенное витамином Д.
- Узнайте у врача, нужны ли вам добавки к рациону.
- Поддерживайте хорошую физическую форму, если можете.

Проблемы, которые затрудняют питание.

Плохой аппетит

- Ешьте понемногу, но часто.
- Пейте напитки с калориями и питательными веществами, такие как молоко, суп или горячее какао. Узнайте у врача, нужны ли вам питьевые добавки.
- Делайте вашу еду разнообразной и колоритной.
- Добавляйте в еду травы или специи.
- Маринуйте мясо в фруктовом соке или салатном соусе, чтобы добавить вкуса.
- Сервируйте еду красиво. Помогут, например, красивая скатерть, красивый свет и приятная музыка.

Еда, которую трудно разжевать

- Пейте воду или жидкость во время приема пищи.
- Ешьте мягкие продукты, которые легко разжевать.
 - ✓ Нежные сорта мяса
 - ✓ Мягкие продукты - источники белков (яйца, нежирное молоко, сыр или йогурт)
 - ✓ Мягкие свежие фрукты и овощи
 - ✓ Фрукты, законсервированные в воде или соке
 - ✓ Вареные овощи
 - ✓ Вареные хлопья, рис или макароны
 - ✓ Пюре



Аллергия на продукты

- Внимательно читайте сведения об ингредиентах на этикетках, чтобы избежать продуктов или добавок, которые вызывают аллергию.

Непереносимость лактозы

(неспособность переваривать сахар, содержащийся в молоке)

- Попробуйте молочные продукты без лактозы или таблетки, которые помогают переваривать лактозу.
- Некоторые молочные продукты, такие как сыр или йогурт, могут быть легче для пищеварения.

Поддерживайте хорошую физическую форму.

Физическая активность может быть частью здорового образа жизни в любом возрасте. Она поможет:

- Сжечь калории и поддержать нормальный вес.
- Укрепить кости и мускулы.
- Предупредить сердечные заболевания и диабет.
- Улучшить работу сердца и легких.
- Сделать тело более сильным и

гибким.

- Поднять настроение.
- Поддерживать качество жизни в целом.

Большинство лиц старшего возраста могут заниматься физической активностью. Например, ходьбой, работой в саду, плаванием или танцами. Также помогают ходьба по лестницам, упражнения на стуле и коляске.

Знайте ваши лекарства.

Некоторые лекарства вступают в реакции с продуктами в вашем рационе. Внимательно читайте инструкции на этикетках.

ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

- Узнайте, сколько калорий вам необходимо и нужна ли вам специальная диета.
- Скажите врачу и фармакологу о всех лекарствах, которые вы принимаете, включая рецептурные и лекарства без рецепта. Спросите, не могут ли некоторые из них вступать в реакцию с едой в вашем рационе.
- Посоветуйтесь, прежде чем начинать новый вид упражнений.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

U.S. Department of Agriculture National Agricultural Library

Сайт: www.nutrition.gov (In the **Nutrition Information About...** box, click on **Elderly**).

Все программы и учреждения Департамента образования штата Массачусетс, члена программы позитивных действий, доступны всему населению. Мы не дискриминируем по признаку возраста, цвета кожи, инвалидности, национального происхождения, расы, религии, пола или сексуальной ориентации.

© 2006 Департамент образования штата Массачусетс. Разрешено копировать полностью или частично в не-коммерческих образовательных целях. Просьба при этом упоминать "Департамент образования штата Массачусетс."

Translation provided by the University of Massachusetts Translation Center.