

**Антиоксиданты** – это группа веществ, которые обеспечивают защиту клеток организма от вредного воздействия извне и таким образом эффективно снижают риск развития многих болезней и замедляют процессы старения.

Природными антиоксидантами являются витамины С, Е, провитамин А (β-каротин), минералы (соединения цинка, меди и селена), биофлавоноиды (рутин, кверцетин, гесперидин), индолы, полиненасыщенные жирные кислоты Omega-3 и другие вещества растительного и животного происхождения.

Много антиоксидантов содержится в яркоокрашенных овощах и фруктах, зелени, луке, чесноке, семечках подсолнуха, зёрнах злаков, орехах и бобах. Немало их в кисломолочных напитках, особенно йогуртах, а также в рыбе северных морей. Постарайтесь, чтобы в вашем меню эти продукты были в достатке.



### Пример дневного меню для пожилого человека

Приём пищи, наименование блюда	Вес готовой порции, г
<b>Завтрак</b>	
1. Каша гречневая с молоком без сахара со сливочным маслом	170 + 5
2. Чай зелёный с 1 чайной ложкой мёда	200 + 5
3. Печенье сухое 2–3 шт.	30
<b>Второй завтрак</b>	
1. Цикорий с молоком без сахара со сливочным маслом	150 + 50
2. Яйцо 1 шт.	50
3. Груша или ягода	100
<b>Обед</b>	
1. Суп овощной на курином бульоне	250
2. Куриная грудка отварная	60
3. Тушёные овощи (кабачок, морковь, лук, перец, помидоры)	100
<b>Полдник</b>	
1. Яблоко свежее	100
2. Творог	100
3. Компот из сухофруктов	150
<b>Ужин</b>	
1. Рыба тушёная с морковью и луком	70
2. Овощной салат (листовой салат, огурцы, помидоры)	200
<b>Не позднее 21.00</b>	
1. Кефир 1% + 1 столовая ложка отрубей	150
<b>На весь день</b>	
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	260



## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ



Примите свой возраст как «золотой»: накоплен жизненный опыт и вы мудры. Свободное время посвятите заботе о своем здоровье!

Помните, старение физического тела – это естественный процесс, а не болезнь! Поэтому сделайте пенсионный период лучшим временем вашей жизни.

Здоровое питание и ежедневная физическая активность помогут сохранить хорошую физическую форму и прекрасное самочувствие даже в пожилом возрасте.

Умеренность в питании и разнообразие ежедневного рациона – вот залог вашего здоровья и долголетия.

### Особенности организма пожилого человека

С возрастом организм человека меняется: сначала мы растём и созреваем, к 30 годам мы достигаем в своем развитии пика, а затем тело начинает стареть. Однако это не должно нас пугать. Здоровый образ жизни, то есть физическая активность и правильное питание, поможет сделать нашу жизнь в «золотом» возрасте полноценной, активной и приятной.

С возрастом снижается интенсивность обменных процессов, растёт риск развития атеросклероза, ожирения, гипертонической болезни, заболеваний сердца, сахарного диабета, онкологических и других заболеваний. Однако учёные доказали, что с помощью правильного питания можно замедлить процесс старения и сохранить здоровье на долгие годы.



### Как продлить жизнь, оставаться здоровым и активным в пожилом возрасте

Доказано, что умеренность в питании продлевает жизнь. Поэтому важно сбалансировать потребление и расход энергии (калорий): уберите из рациона лишние жиры (колбасно-сосисочные изделия, полуфабрикаты, жирные сорта мяса и молочных продуктов), а также ограничьте потребление сахара, кондитерских изделий, откажитесь от белого хлеба.

Выбирайте нежирные сорта мяса (курица, индейка). 1–2 раза в неделю употребляйте рыбу. Яйца употребляйте не более двух раз в неделю. Введите в свой рацион цельнозерновой хлеб и хлеб с отрубями, нежирные кисломолочные продукты и богатые клетчаткой крупы: овсяную, пшеничную, гречневую, ржаную, ячневую.

Потребляйте не менее 400–500 граммов зелени, овощей, фруктов и ягод в день, часть из них – в сыром виде. Обогащайте свой рацион бобовыми и грибами.

Откажитесь от солёных и маринованных продуктов, особенно если страдаете гипертонией.

Правильно готовьте пищу: варите, тушите, запекайте, готовьте на пару или в мультиварке. Принимайте пищу не менее 4–5 раз в день небольшими порциями.

Потребляйте достаточно чистой воды (1,5–2 л в день). Это помогает нормализовать обмен веществ.



Заканчивайте приём пищи за 2–3 часа до сна. При бессоннице допустимо выпить чашку чая из мелиссы с 1 чайной ложкой мёда (за час до сна). Готовьте запасы на зиму: в морозильную камеру положите ягоды, овощи, грибы, зелень. В холодное время года эти продукты будут главным источником витаминов на вашем столе.

Ежедневная достаточная физическая активность позволит поддерживать хорошую форму и прекрасное настроение. Поход за грибами и ягодами, подвижные игры с внуками, ходьба по пересечённой местности, зимние прогулки на лыжах, скандинавская ходьба и другие виды физической активности должны стать ежедневной привычкой.

Откажитесь от курения и употребления алкогольных напитков! Помните, что курение и употребление алкоголя могут свести на нет все ваши усилия по заботе о собственном здоровье.

Табак и алкоголь являются причинами онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, риск которых значительно возрастает в пожилом возрасте.