

18+

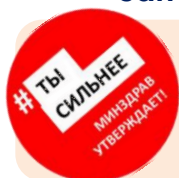
## КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ



С годами обмен веществ замедляется, снижается физическая активность, а с ней потребность в белках, жирах, углеводах и клетчатке. Калорийность дневного рациона каждые 10 лет жизни после 40 лет становится ниже в среднем на 7%. У людей старше 60 лет среднесуточная калорийность должна составлять от 1800 (у женщин) до 2200 ккал (у мужчин). Но после 60 лет остаётся высокой потребность в минеральных веществах, таких как кальций, магний, железо и в витаминах А, D, E, B<sub>12</sub>.

### 10 правил питания в пожилом возрасте:

- Ограничить животные жиры (жирные сорта мяса, птицы, сало, колбасные изделия, молочные продукты с высоким процентом жирности – сливочное масло, сливки, сметану) и холестеринсодержащие продукты (субпродукты, яичные желтки, икру рыб).
- Ограничить простые сахара (сладости, кондитерские изделия) до 10% от общей калорийности.
- Ограничить поваренную соль (до 5 г в день).
- Вводить в рацион растительные масла и жирную рыбу – источник моно- и полиненасыщенных жирных кислот омега-6 и омега-3.
- Употреблять кисломолочные продукты с пониженной жирностью, обогащённые про- и пребиотиками.
- Есть сырые и отварные овощи, фрукты, отрубной и цельнозерновой хлеб, богатые пищевыми волокнами.
- Употреблять продукты, богатые солями калия и магния (пшено, рис, овсяная крупа, чернослив, курага, капуста, морковь, свекла, картофель, орехи, молоко, говядина, отрубной или цельнозерновой хлеб).
- Вводить в рацион источники витаминов группы В – они содержатся в хлебе из муки грубого помола, зерновых культурах, крупах (гречневой, овсяной, пшеничной), молочных продуктах, рыбе.
- Есть 4-5 раз в день. Пищу готовить без добавления жира (отваривать, запекать, припускать, готовить на пару), использовать микроволновую печь.



**ПРИЯТНОГО ВАМ АППЕТИТА!  
ОТЛИЧНОГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ!**