



Пример дневного меню для пожилого человека



Приём пищи, наименование блюд		Вес готовой порции, г
Завтрак		
1	Каша овсяная молочная без сахара со сливочным маслом	170 + 5
2	Яйцо всмятку	50
3	Чай с молоком и сахаром	200
4	Печенье	30
Второй завтрак		
1	Чай с молоком и сахаром	150+50+5
2	Бутерброд из хлеба с сыром	25+8
Обед		
1	Суп овощной на курином бульоне	350
2	Курица отварная	100
3	Рис отварной	140
4	Салат из свёклы и зелёного горошка с растительным маслом	100+5
5	Чай с сахаром	200
Полдник		
1	Яблоко свежее	120
2	Творог	40
Ужин		
1	Рыба жареная	70
2	Картофель отварной	200
3	Овощной салат из капусты, моркови и яблок с растительным маслом	50+5
4	Компот из свежих яблок с сахаром	200
Перед сном		
1	Кефир (1% жирности)	150
На весь день		
1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	260



Министерство здравоохранения
Калининградской области
ГБУЗ «Центр медицинской профилактики
и реабилитации Калининградской области»

ПИТАНИЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Рекомендации для пациентов
и членов их семей



СТАРОСТЬ САМА ПО СЕБЕ НЕ БОЛЕЗНЬ

С возрастом организм человека меняется: сначала мы растём и созреваем, затем постепенно приходит старость. Однако старость не должна Вас пугать.

Здоровый образ жизни, физическая активность и правильное питание, помогут сделать Ваш отдых лёгким и приятным времяпрепровождением.

С возрастом снижается интенсивность обменных процессов в организме человека, растёт риск развития атеросклероза, гипертонической болезни, заболеваний сердца, сахарного диабета и других заболеваний. Однако наука доказала, что с помощью питания можно замедлить или даже приостановить процесс старения.

КАК ПРОДЛИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ, ОСТАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ И АКТИВНЫМ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Умеренность в питании, снижение потребления сладкого и жирного способствуют увеличению продолжительности жизни, если все эти правила соблюдаются в средние годы жизни. Введите в свой рацион цельнозерновой хлеб и хлеб с отрубями, нежирные кисломолочные продукты и богатые клетчаткой крупы: овсяную, пшеничную, гречневую. Ограничения в питании носят умеренный характер. Ослабленному организму не повредит энергетически насыщенная пища.



Стеснённость в средствах не станет помехой для правильного питания. Речная и морская рыба, овощи и фрукты местного производства значительно дешевле и при этом полезнее, чем жирное мясо и колбаса, импортные овощи и тропические фрукты. У Вас много свободного времени – потратьте его на лесную прогулку. Поход за грибами, ягодами и орехами – это не только способ запастись вкусными и полезными дарами леса, но и удачный вид физической нагрузки.

Помните, что капуста, кабачки, морковь, свёкла, редька, огурцы, помидоры, перец, лук, чеснок и яблоки полезны не только в свежем, но и в замороженном виде. С большой осторожностью употребляйте их в пищу в квашенном и соленом видах. По поводу употребления маринадов Вам лучше проконсультироваться с врачом.



АНТИОКСИДАНТЫ — ВЕЩЕСТВА, СОХРАНЯЮЩИЕ МОЛОДОСТЬ

Витамины С, Е, А, β-каротин, минералы цинк, медь и селен, биологически активные флавоноиды, индолы и другие соединения с труднозапоминающимися названиями доктора называют природными антиоксидантами.

Антиоксиданты обеспечивают защиту клеток организма от вредного воздействия извне, а поэтому эффективно снижают риск развития самых разных болезней и даже способны замедлять процессы старения.

Яркие овощи и фрукты, зелень, лук, чеснок, сладкий перец, орехи, семечки, зёрна и бобы, кисломолочные напитки, особенно йогурты, а также рыба северных морей содержат много антиоксидантов, поэтому постарайтесь, чтобы этих продуктов было в Вашем меню в достатке.

