

Лекторий З д о р о в ь е

Рекомендации по здоровому питанию

Правильное питание — это здоровье и долголетие.

— Полноценное и сбалансированное питание пожилого человека составляет 1900–2000 ккал. Дневной рацион основных продуктов питания – белков и жиров должен составлять 60–60 г соответственно и примерно до 250 г углеводов, и 4–5 разовый прием пищи, последний из которых - за 2–3 часа до сна.

— Из белков в рационе питания 2 раза в неделю должна быть рыба, предпочтительно морская: скумбрия, кефаль, окунь, лосось, камбала и т. д. В рыбе есть легкоусвояемый белок и омега-3 жирные кислоты, предупреждающие развитие болезней сердца и сосудов.

— Мясо содержит необходимые для жизнедеятельности организма белки и аминокислоты. Отдавайте предпочтение нежирным сортам, 2 раза в неделю - порциями по 60 г. Употребление мяса и рыбы с гарнирами из овощей повышает их биологическую ценность.

— Часть суточной нормы (30 г) отводите на долю растительных белков. Это каши- овсяная, гречневая, перловая, пшеница; бобовые- фасоль, горох; орехи. В орехах уникальный баланс витаминов и микроэлементов - калия, магния, фосфора, и др., много, 16–25%, белка. Они способствуют уменьшению риска сердечных заболеваний.

— Суточный рацион хлеба - 200–300 г. Отдавайте предпочтение хлебу, выпекаемым из ржаной и пшеничной муки грубого помола, а также хлебу с пророщенным зерном: «Лехам хай» «Мастер хлеб». «Лехем-ха аррец». «Лехем адама каль», «Лехем кал Анжил 100» «Лехем шифон каль», «Здоровье» и другие, отмеченные диетическим знаком; рекомендуются больным сахарным диабетом.

— Количество жиров не должно превышать 50-60г. Ограничивайте употребление животных жиров и продуктов, содержащих насыщенные жиры (шпик, корейку, ветчину) и холестерин (почки, мозги и другие.). Употребляйте не более 15–20 г сливочного масла.

— Половину из употребляемых жиров, 25-30г, должны составлять более полезные растительные масла: льняное, оливковое, каноловое, подсолнечное, соевое, кукурузное и другие. Они снижают уровень холестерина и концентрацию жирных кислот крови, способствуют профилактике болезней сердца, сосудов, печени и желудка.

— Сведите к минимуму, а по возможности исключите из рациона гидрогенизированные жиры: маргарин, мягкие масла и изготовленные на них продукты фаст-фуда, торты, пирожные, печенья, чипсы и т. д.

— Углеводы в значительном количестве содержатся в - пшенице, ржи, ячмене, кукурузе; в рисовой, манной и других крупах. Их источниками являются также картофель, буряк,

ягоды и фрукты. Сахар 20 -30 граммов в день, полезней заменить медом, употребление которого также следует ограничить.

— Готовьте больше вегетарианские борщи, овощные супы, содержащие фасоль, зеленый горошек, крупы и т. д. Богатые полезными веществами, клетчаткой, и минеральными солями они улучшают работу желудочно-кишечного тракта — стимулируют функцию желудка и перистальтику кишечника.

— Овощи и фрукты - природные стражи здоровья. Они содержат необходимые каждому витамины, антиоксиданты, клетчатку, минералы, нормализуют обмен веществ, нейтрализуют вредные действия свободных радикалов, усиливают иммунную защиту, предупреждают преждевременное старение организма.

— Употребляйте ежедневно 400-500г овощей. Полезнее, если они будут разноцветными, для чего на вашем столе должны быть все овощи, включая зелень, лук, чеснок, морковь, помидоры, капусту, брокколи, авокадо, картофель, баклажаны, фасоль, зеленый горошек и другие.

— Фрукты и ягоды в количестве до 150 г также помогут укрепить ваше здоровье. Употребляйте яблоки, груши, абрикосы, бананы, цитрусовые, манго, киви, гранаты, черную смородину, малину, черешню, клубнику. При наличии сахарного диабета их следует ограничить и проконсультироваться со специалистом-диетологом.

— Включайте в свой рацион питания кисломолочные продукты. Обладая питательными свойствами молока, они превосходят его легкостью усвоения. 50 г творога и 200 кефира, простокваши или ривьена обеспечат организм белком и кальцием, препятствуя развитию остеопороза.

— Поваренная соль NaCl является продуктом питания для нашего организма и в значительном количестве поступает с пищей. Средняя норма ее потребления, включая продукты питания, колеблется до 12 граммов в сутки. Если Вы решаете для себя вопрос-солить или не солить, выбирайте минимальное количество до 5 граммов в день .

— Правильный питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой баланс и создает благоприятные условия для жизнедеятельности организма. Здоровому человеку необходимо в день выпивать около 2 литров некипяченой воды. Воду и другие жидкости желательно пить перед сном и за 30–45 минут до еды или через 1-2 часа после.

— Вы можете пройти консультацию, посетив специалиста-диетолога. С учетом состояния здоровья и особенностей организма он предложит Вам индивидуальный вариант рационального и здорового питания.

**Придерживайтесь настоящих рекомендаций!
Правильное питание поможет укрепить силы, здоровье,
продлить и улучшить Вашу жизнь.**

**С наилучшими пожеланиями успехов и здоровья
Доктор медицины Семен Златин**

1.06 2022 года.