



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ПИТАНИЕ 65+

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ОПАСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КОТОРЫЕ РАЗВИВАЮТСЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ: ПОДАГРЫ, ОСТЕОПОРОЗА, САХАРНОГО ДИАБЕТА, АТЕРОСКЛЕРОЗА.

### ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ОРГАНИЗМЕ С ВОЗРАСТОМ



Замедляется обмен веществ, снижается физическая активность.



Возрастает процент жира в теле, мышечной массы становится меньше.



Истончаются кости и межпозвоночные диски.

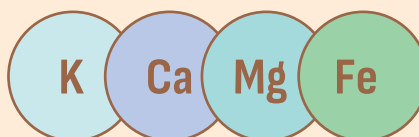


Снижается скорость регенерации тканей.

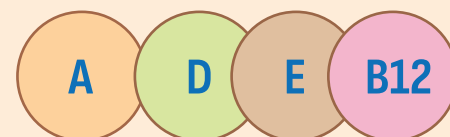


Возрастает потребность в минеральных веществах и витаминах:

#### МАКРОЭЛЕМЕНТЫ



#### ВИТАМИНЫ



### КАК ИЗМЕНИТЬ РАЦИОН



Ограничить животные жиры: жирные сорта мяса, птицы, сало, колбасные изделия, молочные продукты с высоким процентом жирности.



Ограничить простые сахара.



Ограничить поваренную соль (до 5 г в день).



Ввести в рацион растительные масла и жирную рыбу.



Употреблять кисломолочные продукты с пониженной жирностью, обогащенные про- и пребиотиками.



Ввести в рацион сырые и отварные овощи, фрукты, отрубной и цельнозерновой хлеб, богатые пищевыми волокнами.



Употреблять продукты, богатые солями магния и калия (пшено, рис, овсяная крупа, чернослив, курага, капуста, морковь, свекла, картофель, орехи).



Ввести в рацион источники витаминов С и Р (отвар шиповника, апельсины, сладкий красный перец, черноплодная рябина, смородина, петрушка, укроп, зеленый лук, крыжовник).



Употреблять достаточно витаминов группы В (хлеб из муки грубого помола, зернобобовые культуры, крупы).



Есть 4–5 раз в день. Пищу готовить без добавления жира (отваривать, запекать и готовить на пару).

**Ваш Роспотребнадзор**