

# ЗОЖ

## ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

**Главным условием здоровья в преклонном возрасте являются жизнелюбие и оптимизм.**

Врачи научились предотвращать инфаркт миокарда и мозговой инсульт, поддерживать здоровье у больных сахарным диабетом и другими хроническими заболеваниями, излечивать злокачественные опухоли, выявленные на разных стадиях развития, и не допускать развития инфекционных болезней.

Факторы, влияющие на продолжительность и качество жизни:



Первым секретом долголетия является ведением здорового образа жизни:

- Оптимальное питание.
- Двигательная активность.
- Психогигиену.
- Исключение курения, алкоголя.
- Регулярное прохождение профилактических осмотров для раннего выявления заболеваний и своевременного лечения.

**ЛУЧШИЙ СПОСОБ ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ – НЕ УКОРАЧИВАТЬ ЕЕ**



**РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ -**

Позволяет сохранить здоровье, физическую активность и вести полноценную жизнь.



1. Снижение общей калорийности пищевого рациона. Предупреждение нарастания избыточного веса. Соответствие калорийности питания в соответствии с энергозатратами.

- 2400 – 2600 кал,
- Старше 65 лет – 2100 кал.

2. Питание разнообразное и полезное:

- Ограничение потребления продуктов с высоким содержанием холестерина (жирные сорта мяса, мясные субпродукты, яйца, сливочное масло, твердые сыры, сливки, мороженое, рыба икра, креветки, кальмары).
- Употребление продуктов богатых клетчаткой (овсяные отруби, овсяные хлопья, коричневый рис, бобовые). Заменить сливочное масло растительным.
- Ешьте больше продуктов богатых жирными кислотами – они помогают снизить уровень холестерина (оливковое, льняное масло, ядра грецкого ореха). Рыбу: сардина, скумбрия, палтус, сельдь, сёмга, форель, корюшка).
- Ешьте фрукты и овощи. Каждый прием пищи начинайте с овощного салата.
- Нежирные белковые продукты – рыба, курица, индейка, постное мясо, обезжиренные или 1-2% молочные продукты.
- Слова на этикетках: «гидрогенизированные» или «частично гидрогенизированные» - наличие ТРАНС-ЖИРОВ, которые следует исключить из рациона питания.

- Ограничить употребление быстрых углеводов: пончики, печенье, булочки.
- Ограничить количество жареной пищи. Стараться использовать такие способы приготовления пищи, как запекание, тушение, приготовление на пару.

3. Особое внимание должно быть уделено продуктам, богатым витаминами, фолиевой кислотой, минеральными элементами – кальцием, железом, йодом, медью, которые необходимы для обновления изнашивающихся ферментных систем.



Понижается кислотность желудочного сока, уменьшается секреция поджелудочной железы, слабеет двигательная активность кишечника, что приводит к запорам. Такие изменения требуют соответствующего выбора продуктов и их определенной кулинарной обработки.

4. В питании пожилых людей возрастает роль ароматических и вкусовых веществ (пряные овощи: укроп, петрушка, лук, хрен, чеснок и т.д.) Оказывающих возбуждающее влияние на аппетит, который снижается с возрастом. Пряные травы оказывают стимулирующее действие на секрецию пищеварительных соков.

5. При приготовлении пищи следует учитывать степень измельчения продуктов и слабость жевательного аппарата у людей с возрастом.

### **ПИТАЙТЕСЬ РАЗНООБРАЗНО В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ!**

При наличии заболеваний свою диету обсуждайте с лечащим врачом!

### **ДВИЖЕНИЕ**

Больше двигайтесь – важное условие для сохранения здоровья в пожилом возрасте.

Отсутствие физической активности – залог быстрого одряхления. Поэтому делайте гимнастику (растяжку, дыхательную гимнастику), больше гуляйте на свежем воздухе, плавайте, играйте в подвижные игры, принимайте контрастный душ, делайте массаж, самомассаж.



### **ПСИХОГИГИЕНА В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ.**

Забота о состоянии вашей психики (памяти, мышления, эмоциях и т.Д.):

- Тренировать свою память и мышление;
- Продумывать и организовывать свою деятельность;
- Чередовать интенсивный труд с периодами расслабления и отдыха;
- Максимум усилий для ликвидации отрицательных эмоций;
- Сохраняйте хорошее настроение и оптимистическое отношение к жизни;
- Избегайте стрессовых ситуаций.

### **ЭТО ВАЖНО В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ, НО В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ – ПРОСТО НЕОБХОДИМО!**

Московский областной медицинский колледж №1

143400, Московская область, город Красногорск, Волоколамское шоссе, дом 9

Вишневская Ольга Владимировна 26 мс

2021 г.