

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, т.е. физическая активность и правильное питание, помогут сделать пенсионный отдых лёгким и приятным времяпрепровождением.

С возрастом снижается интенсивность обменных процессов в теле 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

Доказано, что 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 в пожилом и тем более в старческом возрасте (старше 75 лет) носят умеренный характер. Ослабленному пожилому человеку не повредит более насыщенная энергией пища.



Стесненность 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 солёном, квашеном, замороженном и других видах.

Если многочисленные дети и родственники никак не могут решить, что же подарить Вам на очередной юбилей, наметните, что не лишней в Вашем доме станет морозильная камера. Замороженные овощи, фрукты, зелень и ягоды лучше всего сохраняют витамины и украсят Ваш зимний рацион.

Не помешает Вам в качестве подарка от родственников и микроволновая печь.

В ней быстро и без добавления жира можно разогреть любое блюдо, приготовить теплый бутерброд с сыром, запечь картофель и другие овощи без добавления воды.

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.

Помните, что курение и употребление алкоголя могут свести на нет все Ваши усилия по заботе о собственном здоровье. Табак и алкоголь являются причинами раковых и сердечно-сосудистых заболеваний, риск которых значительно возрастает в преклонном возрасте.



С
возрастом
особенно
актуальной
становится
проблема

полноценного сна человека. Часто пожилые люди страдают бессонницей. Для хорошего ночного отдыха желательно не переедать на ночь, не пить менее чем за три часа до сна кофе, чай, шоколад, проветривать спальню, стараясь спать при температуре не выше 18 градусов. При такой бодрящей температуре человек гораздо дольше сохранит состояние молодости.

Положительные эмоции – это один из принципов

здорового
образа жизни.
Доброжелательное
отношение к
другим



людям, юмор, оптимизм – вот, что должно в нас присутствовать. Нужно научиться концентрироваться на хороших мыслях и радоваться каждому дню. В нашей жизни всегда должен

присутствовать смех. Он полезен для здоровья. От смеха укрепляются мышцы живота, лица, улучшается дыхание, нормализуется сердцебиение, отступает боль, улучшается аппетит, сгорают калории.

Как видите здоровый образ жизни – это не так скучно, как могло показаться сначала. Наоборот, благодаря ему жизнь пожилого человека может стать более радостной, бодрой и счастливой. Тем более, сам по себе здоровый образ жизни ни в коем разе не имеет каких – либо ограничений и способен принести реальную пользу каждому человеку.



**ГУ «МИНСКАЯ РАЙОННАЯ
ЦЕНТРАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА»**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА



МИХАНОВИЧИ

2024