

## Пример дневного меню для пожилого человека

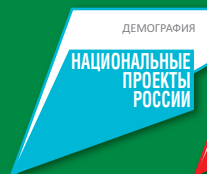
Прием пищи, наименование блюда	Вес готовой порции, г
<b>Завтрак</b>	
1 Каша овсяная молочная без сахара со сливочным маслом	170 + 5
2 Яйцо всмятку	50
3 Чай с молоком и сахаром	200
4 Печенье	30
<b>Второй завтрак</b>	
1 Чай с молоком и сахаром	150+50+5
2 Бутерброд из хлеба с сыром	25+8
<b>Обед</b>	
1 Суп 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
<b>Полдник</b>	
1 Яблоко свежее	120
2 Творог	40
<b>Ужин</b>	
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
<b>Перед сном</b>	
1 Кефир (1% жирности)	150
<b>На весь день</b>	
1 Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	260

Информация предоставлена НИИ питания РАМН. Под редакцией проф., доктора мед. наук А.К. Батурина. © Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009

- **ПОМНИТЕ**, старость сама по себе не является болезнью, а пенсионный отдых может стать лучшим временем Вашей жизни.
- **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ** и ежедневная физическая активность способны замедлить и даже приостановить процесс старения.
- **УМЕРЕННОСТЬ В ПИТАНИИ** и разнообразие ежедневного рациона — вот залог Вашего здоровья и долголетия.

**УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)  
**8 800 200 0 200**

*Дать шанс здоровью!  
Можешь только ты!*



Тиражировано ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45, тел. 8 (4162) 33-33-53

[www.aocmp.ru](http://www.aocmp.ru)

[aocmp\\_blg](https://www.instagram.com/aocmp_blg)

Отпечатано в ООО «Издательский дом Дважды два. Заказ № 55627. Тираж 500. 2021 г.



# ПИТАНИЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

**ДАТЬ ШАНС  
ЗДОРОВЬЮ!**

МОЖЕШЬ  
ТОЛЬКО  
ТЫ!

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

## 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. Хотя по поводу употребления маринадов Вам всё же лучше проконсультироваться с врачом.



**Если многочисленные дети и родственники никак не могут решить, что же подарить Вам на очередной юбилей, наметьте, 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.**