

## 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. Ватурина. © 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.



# ПИТАНИЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

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

Дать шанс здоровью!  
Можешь только ты!



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, напомним, 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.**