**Рекомендации по поддержанию здорового образа жизни в пожилом и старческом возрасте.**

**Рекомендации по питанию.**

Принципы питания в пожилом возрасте:

1. Снижение калорийности блюд.
2. Питание 4-5 раз в день маленькими порциями, последний приём пищи за 3 часа до отхода ко сну.
3. Употребление 5-7 фруктов и овощей разных видов в день.
4. Использование метода «тарелки».
5. Суточные голодания 1 раз в неделю или разгрузочные дни (при отсутствии противопоказаний).
6. Приготовление пищи тушение, запекание, варение.
7. Антиатеросклеротическая направленность питания.

Мясо и мясные продукты

Домашняя птица (курица, индейка (без кожи), дикая птица (рябчик, перепел, фазан, тетерев, глухарь можно с кожей). Кролик, телятина, постная говядина. Употреблять 2-3 раза в неделю в расчёте 1гр.на кг веса, но не более 100 грамм.

Рыба и морепродукты

В пожилом и старческом возрасте питание рыбой и морепродуктами является предпочтительным, поэтому употребление в пищу, с учётом аллергологического анамнеза, не ограничивается, НО не менее 2 раз в неделю, можно и жирные сорта, под контролем массы тела.

По степени жирности рыбы выделяют 3 группы:

1 группа – более 8% жира миноги, осетровые, лосось (только людям с нормальной массой тела);

2 группа – 4-7% жира – карп, сазан, сом, сельдь, камбала;

3 группа - менее 4%жира треска, пикша, форель, щука .

Лучше питаться сортами морских рыб с «белым мясом», т.к. они содержат в большем количестве полиненасыщенные жирные кислоты, обладающие антиатеросклеротическим действием: палтус, тунец, камбала, зубатка, навага, треска, пикша, дорадо, сибас, скумбрия, морской окунь, сельдевые.

Речные и озерные сорта менее предпочтительны: судак, карась, щука, лещ, сазан, карп, линь, жерех, язь, налим, сом.

Красная морская рыба: лосось, горбуша, кижуч, нерка.

Красная речная рыба: кета, форель, сиг, омуль, ряпушка.

Морепродукты: крабы, омары, лобстеры, осьминоги, каракатицы, гребешки, устрицы, мидии, лангусты, раки, морская капуста.

Овощи

Лучше использовать сезонные овощи, зимой замороженные овощные смеси, которые не уступают свежим овощам, если соблюдены правила хранения. Употреблять в пищу рекомендуется ежедневно.

Капуста всех видов, морковь и свёкла (только 2-3раза в неделю из-за большого содержания сахара), кабачки, баклажаны, огурцы, помидоры, репа, брюква, сладкий перец, чеснок, лук, все виды зелени, шпинат, горох, фасоль, бобы, соя.

Ограничить картофель.

Фрукты

Лучше использовать сезонные фрукты, привычные для пожилого человека, зимой замороженные фруктовые смеси, которые не уступают свежим, если соблюдены правила хранения. Употреблять в пищу ежедневно.

Чёрная, красная смородина, малина, клубника, крыжовник, яблоки, груши, арбузы, дыни, сливы, вишня, черешня, киви, апельсины, лимоны, лаймы, грейпфруты, ½ банана ежедневно, абрикосы, персики, нектарины, сухофрукты.

Ограничить: бананы, манго, хурму, виноград, авокадо.

Крупы

Лучше использовать гречневую, овсяную, перловую, пшённую, рисовую крупы, сваренные на воде.

Макаронные изделия

Только твёрдых сортов. Спагетти, ракушки, лапша. Вермишель не рекомендуется из-за большого количества крахмала.

Молоко и молочные продукты (низкой степени жирности)

Молоко-1,5%

Сыр 17-20% (не плавленые сыры)

Творог 0-5% (не творожная масса)

Кефир 1%

Брынза нежирная

Сметана 15%

Йогурт 1-2%

Кондитерские изделия

Из-за большого количества калорий и жиров не рекомендуются. Сухие несладкие галеты, напитки без сахара и сахарозаменителей (содержат много калорий). Домашняя выпечка с малым содержанием сахара и масла.

Хлебобулочные изделия

Хлеб из ржаной и пшеничной муки с отрубями, половина куска за один приём пищи.

Жиры

Масла только растительного происхождения и нерафинированные, предпочтительнее оливковое, кукурузное, горчичное масло из-за антиканцерогенного и антиоксидантного действия.

Майонез и сливочное масло ограничить.

Напитки

Алкогольные напитки не рекомендуются. Если не имеется злоупотребления можно красное сухое вино из-за содержания танина и полифенола, обладающее слабым антиатеросклеротическим действием. Допустим бокал красного вина в неделю.

Чай зелёный (под контролем АД, пить только в первую половину дня), травяные чаи (ромашковый, шиповниковый и т.д.).

Кофе заварной не более 3 чашек в день (пить только в первую половину дня).

Свежевыжатые соки (не натощак). Морсы.

# Соль, приправы

Соль лучше морская, йодированная 1ч.ложка без горки в день. Приправы употреблять умеренно, так как они возбуждают аппетит и приводят к ожирению.

**Рекомендации по двигательной активности в пожилом и старческом возрасте.**

Принципы:

1. Движение – это жизнь!

2 часа ежедневно посвящать быстрой ходьбе или любому другому виду двигательной активности, под контролем частоты дыхательных движений и частоты сердечных сокращений.

1. Минимальная активность для старческого возраста - 21 минута в день. Занятия проводить по 7 минут 3 раза в день.
2. Один активный день в неделю на природе (лес, парк и т.д.), обычно это воскресенье.
3. Не заниматься травматичными видами спорта.
4. Только аэробная нагрузка.
5. Для контроля можно использовать шагомер, норма пройденных шагов в день равна 10 000.
6. Заниматься теми видами физической активности, которые доставляют удовольствие человеку.

Виды спорта:

Скандинавская ходьба, плавание, беговые лыжи, велосипед, бег трусцой (если нет избыточной массы тела), йога, аэробика, танцы одиночные и парные.

Совет: родственникам можно приобрести маленькую собачку для пожилого человека и тогда физическая активность обеспечена.

Задания для самоконтроля:

1. Составьте памятку для пожилого человека по поддержанию здорового образа жизни.
2. Составьте план беседы по правильному питанию и физической активности в пожилом и старческом возрасте.