

РЕКОМЕНДАЦИИ ЛЮДЯМ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ.

Человек становится старым и очень старым лишь в том случае, если сам себе это разрешит. Можно быть старым и в 30-40 лет и только пожилым в 100 лет.

Для того, чтобы длительное время, несмотря на года, оставаться сильным и здоровым необходимы благоприятный эмоциональный фон, правильное питание и достаточная двигательная активность.

Двигательная активность

Движения должны быть неторопливыми, но длительными. Любые физические усилия исключают перегрузку.

В режим дня обязательно должна входить утренняя зарядка. В зимний период необходимо повторять упражнения и вечером, а после них делать часовую прогулку.

Летом работа в саду, огороде, прогулки за ягодами, грибами частично заменяют Вам зарядку.

Особое внимание должно уделяться суставам. Известно, что с возрастом происходят дистрофические изменения в суставах, появляются боли и тугоподвижность, поэтому для разработки суставов необходимы физические упражнения.

Рекомендуются следующие продукты:

Хлеб и мучные изделия: хлеб ржаной и пшеничный, хлеб отрубной, сухари, печенье. Сдобное тесто ограничивать.

Супы: овощные (щи, борщи, свекольники), крупяные, вегетарианские.

Мясо и птица нежирных сортов, рыба, преимущественно в отварном виде, в запеченном виде и рубленые котлеты, фрикадельки.

Молочные продукты, желательной пониженной жирности.

Крупы: каши, запеканки, пудинги из различных круп в сочетании с молоком, творогом, сухофруктами, морковью. Ограничивается рис, бобовые.

Овощи: разнообразные в сыром и вареном виде. Широко рекомендуется блюда из овощей и морской капусты (салаты, винегреты, гарниры). Шпинат

и щавель ограничивают.

Плоды, сладкие блюда, сладости: различные плоды в любом виде – сырые, сухие, печёные, пюре, кисели, компоты, желе. Вместо сахара желательно мёд.

Лицам пожилого возраста в качестве особого «десерта» мы порекомендуем наиболее полезные продукты, которые следует ежедневно включать в меню. Они лишь дополнение к основному питанию, но содержат в себе ценные пищевые вещества в сравнительно больших количествах.

К таким продуктам относятся: *чеснок, лук, клюква, черника, земляника, чёрная смородина, боярышник, лимон, курага, чернослив, орехи, мёд, травяные чаи, зелёный чай, морская капуста, овощные и фруктовые соки, шиповник, калина, изюм, мандарины, апельсины.* Следует съедать хотя бы три из указанных продукта каждый день.

Основные рекомендации женщинам после 40 лет:

1. Поддержка оптимального веса. Дефицит массы (менее 50 кг) или ожирение увеличивают риск осложнений. Избегать жирной пищи, частое дробное питание, богатое витаминами, клетчаткой и кальцием.
2. Физические нагрузки ежедневно по 30 минут, неинтенсивные: ходьба, танцы, плавание, велосипед, лыжи.
3. Обеспечить безопасный быт, избегать падений и стрессов.
4. Контролировать артериальное давление, при гипертензии постоянное лечение для поддержания нормотонии (не более 130/85), ограничить соль.
5. Ежегодно следить за уровнем сахара, холестерина, гормона щитовидной железы.
6. Осмотр гинеколога и мазок на цитологию (атипичные клетки из шейки матки) ежегодно.
7. Не злоупотреблять алкоголем и курением.
8. При тяжелых проявлениях климактерического синдрома своевременное обращение к специалисту для подбора лечения (ЗГТ)

Шесть способов снизить развития гипертонической болезни или уменьшить вероятность ее прогрессирования!

1. Контролируйте Ваше артериальное давление.
2. Контролируйте уровень холестерина.
3. Питайтесь правильно.
4. Занимайтесь физическими упражнениями, найдите время для прогулок, отдыха.
5. Попытайтесь избегать длительных стрессов.
6. Не начинайте курить, а если курите – попытайтесь бросить.

