

однородной, консистенции. Никогда не следует переедать. Дневная норма калорийности пищи должна составлять 2000-2400 ккал в зависимости от физической активности человека. В случае избыточной массы тела эта норма должна быть еще ниже.

Дневное потребление жиров должно быть снижено до 60-70 г. Одновременно со снижением жиров необходимо увеличить потребление белков, главным образом животных.

Достаточное количество употребляемых белков препятствует уменьшению объема мышечных тканей и тем самым – преждевременному старению. В меню чаще следует включать такие продукты, как нежирное мясо, творог, сыры, молоко и кисломолочные продукты.

Следует ограничить потребление сахара и концентрированных сладких блюд и напитков. Не следует готовить еду на несколько дней вперед. После еды необходимо побыть в вертикальном положении хотя бы 1 час. Последний прием пищи необходимо осуществлять не позднее, чем за 3-4 ч до ночного сна.

Для ранней диагностики возрастных изменений и заболеваний, даже при отсутствии жалоб на здоровье, настоятельно рекомендуем обращаться в поликлинику не РЕЖЕ ОДНОГО РАЗА В ГОД и полностью проходить назначенное Вам обследование.



***Берегите своё здоровье,
это поможет Вам жить долго
и счастливо!***

Министерство здравоохранения
Новосибирской области
ГКУЗ НСО «Региональный центр
медицинской профилактики»
<http://rcmp-nso.ru/>

Секреты долголетия



*(или как дожить
до ста лет)*

Состояние здоровья и активность пожилых людей являются результатом их образа жизни, привычек, питания. Для того, чтобы помочь ему, необходимо помнить простые правила здорового образа жизни, учитывая возрастные особенности.

🌸 **Двигательная активность.** Систематическая двигательная активность оказывает на человека положительное воздействие. Сердце даже в покое начинает экономно работать, ритм сердечных сокращений замедляется, но сила их увеличивается. Возрастной запас прочности сердца увеличивается, кровеносные сосуды становятся более эластичными, а кровяное давление поддерживается на уровне, свойственном возрасту человека. Благоприятно влияет физкультура и спорт на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, связки). В результате мышечной бездеятельности теряется кальций, кости больше подвержены травмам и переломам, что часто встречается у людей пожилого возраста.

🌸 **Физическая нагрузка,** повышая метаболические процессы в организме, задерживает развитие атеросклероза, остеопороза, успокаивает нервную систему, способствует снижению веса, распаду холестерина, а также дисциплинирует человека.

🌸 **Ходьба – эффективное средство для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний опорно-двигательного аппарата,** но ходить достаточно долго многим людям старшего возраста мешает страх падений и связанных с ним и переломов,

поэтому важно свести к минимуму возможность падений. Для этого при ходьбе необходимо использовать хорошую опору, например, в виде прочной трости. Подошвы ботинок необходимо снабжать приспособлениями, предотвращающими скольжение (пластырь и т. д.). Полы в комнатах, кухне, коридорах, ванной и туалете должны быть сухими и нескользкими, покрытыми резиновыми ковриками, препятствующими скольжению.



Темп ходьбы может быть следующим:

- медленный – 70 шагов в минуту;
- средний – 90 шагов в минуту (3-4 км/час);
- высокий – 90-100 (для здоровых);
- для хорошо тренированных – 110-130 шагов в минуту (частота пульса должна увеличиваться при физической нагрузке не более чем на 50% от исходного). Дистанцию ходьбы увеличивать постепенно.

С учетом особенностей пожилого организма, из занятий следует исключить упражнения, требующие быстрых движений, резких наклонов туловища и головы, быстрой перемены положения тела, что при наличии склеротических изменений в кровеносных сосудах может вызвать головокружение, шум в ушах, потерю равновесия, падение, травмы.

🌸 **Больше бывать на свежем воздухе.** Пониженное содержание кислорода в крови, связанное с возрастными особенностями ведет к повышенной усталости, сонливости и нарушению сна. Пожилым необходимо чаще находиться на свежем воздухе, заниматься дыхательной гимнастикой, особенно тем, кто вынужден много времени проводить в постели или кресле. При любой физической нагрузке необходимо организовывать «передышки» для своего организма, это дает возможность восстанавливать работу сердца и эффективно обеспечивать органы кислородом.

🌸 **Организация питания.** Питание должно быть регулярным, порции должны быть небольшими. При приготовлении пищи следует помнить о состоянии зубов и органов пищеварения. Пища должна быть