

Старость – это осень жизни, а именно осенью природа расцветивается самыми богатыми красками...



Чем старше становится человек, тем меньше требуется калорий для поддержания жизнедеятельности организма, однако состав рациона каждого человека должен быть сбалансированным и рациональным. Мужчинам старше 60 лет требуется в среднем до 2300 ккал, старше 75 лет - до 1950 ккал, женщинам соответственно 1975 и 1700 ккал. Пища должна содержать большое количество витаминов, минералов и других питательных веществ. Особое внимание необходимо обратить на такие продукты:

- **фрукты и овощи;**
- **цельнозерновые продукты (овсянка, гречка, хлеб из цельного зерна, клетчатка, коричневый рис);**
- **кисломолочные продукты, обогащенные кальцием, витаминами С, В, Д, пищевыми волокнами;**
- **морепродукты, постное мясо, мясо птицы и яйца (не более 3-х штук в неделю);**
- **бобовые, орехи.**

Необходимо ограничить потребление:

- **сладких газированных напитков;**
- **десертов, содержащих твердые жиры и сахар;**
- **белого хлеба, риса, макарон;**
- **жирных сортов мяса и рыбы.**

В пожилом возрасте очень важным является режим питания и размеры порций. Свой рацион надо распределять на 5-6 приемов, употреблять пищу небольшими порциями (1-ые блюда- 200,0 мл, гарниры – 100-150,0 г, мясные, рыбные блюда – 50-75,0 г, салаты, овощи порционно 100-150,0 г, напитки – 100-150,0 мл).



Правильное, рациональное питание способствует тому, что человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется.