**Информация на сайт администраций муниципальных образований города Новомосковска, города Донского, Богородицкого, Веневского, Кимовского и Узловского районов**

|  |  |
| --- | --- |
|  | 7 главных правил питания в возрасте 50+ Назвала главный терапевт Минздрава России, руководитель НМИЦ терапии и профилактической медицины, профессор Оксана Михайловна Драпкина.  После пятидесяти лет в организме происходят естественные изменения, нужно внести корректировку и в меню, чтобы избежать появление лишнего веса, проблем с сосудами и сердцем, других заболеваний.  Итак, на что нужно обратить внимание:  **1. Курс на правильное питание**  C возрастом тело претерпевает множество изменений, замедляется метаболизм и увеличивается масса тела. Ускоряется потеря костной и мышечной массы, а значит, растет риск падения и переломов. Изменяется работа иммунной системы, что ведет к повышенной восприимчивости к инфекционным болезням. Снижается количество половых гормонов, постепенно угасает репродуктивная функция. Все эти изменения ведут к повышению риска развития «возрастных» заболеваний – атеросклероза и болезней сердца, сахарного диабета, болезни Альцгеймера и Паркинсона, злокачественных опухолей. В целом, в этом возрасте проявляются нарушения здорового образа жизни, которые накапливались в ранние годы. Правильное питание поможет предотвратить или отдалить развитие хронических заболеваний и увеличить продолжительность здоровой и активной жизни.  **2. Калорийность – ниже**  Общая идея питания для здорового старения – это разнообразный рацион с высоким содержанием полезных веществ и сбалансированным количеством калорий. Поскольку скорость метаболизма с возрастом постепенно снижается, требуется меньшее количество калорий, чем в более молодом возрасте.  – Если у вас сидячая работа, вы передвигаетесь на автомобиле – понадобится около 1600 ккал в день.  – Если работа связана с частыми передвижениями, вы много работаете по домашнему хозяйству, занимаетесь легкой физкультурой ежедневно не менее часа – нужно около 1800 ккал.  – Если вы занимаетесь тяжелой физической работой или интенсивно тренируетесь не менее часа каждый день – требуется около 2000 калорий в день.  **3. Следите за рационом**  – Уменьшите потребление соли. Натрий – жизненно важный микроэлемент, но в привычном рационе его слишком много. Это перегружает почки, вызывает отеки и повышение артериального давления. Не всем известно, что основное количество лишнего натрия люди получают не из солонки, когда подсаливают собственноручно приготовленную пищу, а из готовых продуктов. Мясные полуфабрикаты, такие как колбасы, ветчина, бекон, снэки (чипсы, сухарики, попкорн), консервы, соленые соусы и сыры, соленая и копченая рыба содержат колоссальное количество хлорида натрия. В целом, суточную норму можно получить, съев несколько кусочков соленой сельди и пару сосисок. Самый простой способ внимательно следить за потреблением натрия – готовить домашние блюда из свежих ингредиентов. Попробуйте применять вместо соли такие приправы как лимонный сок, луковый и чесночный порошок, перец, сухие и свежие травы.  – Уменьшите потребление сахара. Сладкие газированные напитки, пакетированные соки, кондитерские изделия – это источники сахара, которые можно исключить из рациона. Добавленный сахар может обнаружиться там, где его совершенно не ждали – в хлопьях для завтрака, батончиках из мюсли, соусах, заправках для салата. Поэтому важно внимательно читать этикетки.  – Не стоит заменять сахар сахарозаменителями – последние исследования показывают: употребление аспартама, сахарина и сукралозы ведет к тем же заболеваниям, что и избыток сахара.  – Избегайте насыщенных жиров. Некоторое количество насыщенных жиров полезно, но их излишек может повысить риск развития атеросклероза. Они содержатся в жирном мясе, сале, жареных продуктах, маргарине и спредах, кондитерских изделиях, готовых полуфабрикатах и фастфуде.  – Ограничьте употребление алкоголя. С возрастом его негативное влияние на организм усиливается. Из-за снижения функции печени замедляется процесс переработки алкоголя - ярче проявляется эффект похмелья. Кроме того, спиртные напитки содержат большое количество калорий и сахара и нарушают процесс полноценного сна за счет своего депрессивного и мочегонного действия.  – Снизьте потребление кофе. Дневная норма кофеина не более 400 мг в сутки или 3-4 чашки в день. Избыток кофеина ведет к обострению имеющихся болезней сердца.  **4. Не увлекайтесь диетами**  Для многих в возрасте 40-50 лет проблема излишнего веса становится все более актуальной, но не каждая диета может помочь похудеть без вреда здоровью. К экстремальным диетам можно отнести все монодиеты – когда рацион состоит из одного компонента (например, яйца, картофель, капуста, грейпфрут, клубника), а также сыроедение, диета из детского питания или на детокс-напитках, в изобилии выпускаемых производителями БАДов. Несложно догадаться, что подобные ограничения не принесут ничего, кроме тяжелых и зачастую необратимых проблем со здоровьем.  **5. Больше овощей и рыбы**  Лучший вариант здорового питания в любом возрасте – средиземноморская диета, это доказано многочисленными исследованиями. Ученые выяснили, что благодаря особенностям рациона жители Средиземноморья меньше страдают от ожирения и болезней сердца и в целом живут дольше. Несмотря на свое название, это не диета, а скорее, набор определенных пищевых привычек.  В основе – продукты растительного происхождения, такие как цельнозерновые злаки, овощи, бобовые, фрукты, орехи, семена, травы и специи. Оливковое масло – основной источник добавленного жира. Рыба, морепродукты, молочные продукты и птица потребляются умеренно. Красное мясо и сладости едят лишь изредка.  **Список основных продуктов**  \* Овощи: брокколи, цветная капуста, помидоры, огурцы, лук, репа, морковь, цуккини.  \* Фрукты: яблоки, груши, цитрусовые, клубника, виноград, финики, инжир.  \* Орехи и семена: грецкие орехи, миндаль, тыквенные семена, семечки подсолнечника  \* Бобовые: фасоль, горох, нут, чечевица  \* Злаки: цельный овес, рожь, ячмень, гречка, коричневый рис, цельнозерновой хлеб  \* Рыба и морепродукты: тунец, лосось, форель, скумбрия, устрицы, креветки, мидии  \* Птица: курица, индейка, утка  \* Яйца: куриные, перепелиные  \* Молочные продукты: нежирный творог, йогурт, кефир  \* Зелень и специи: базилик, мята, розмарин, чеснок, куркума, перец, корица  \* Жиры: оливковое масло первого отжима, оливки, авокадо  Красное вино часто ассоциируется со средиземноморской диетой, но не является ее обязательной частью.  Недостатком средиземноморской диеты может быть высокая стоимость некоторых ее ингредиентов. Но, поскольку это не жесткий список определенных продуктов, а скорее образ питания, вполне допустимы замены. К примеру, греческий йогурт можно заменить кефиром или простоквашей, лосось – более дешевыми видами рыбы. Ну, а яблоки, фасоль и лимоны вполне доступны многим.  **6. Пейте чистую воду**  Важным аспектом, о котором часто забывают, является достаточное потребление воды. Употребление 6-8 стаканов в день чистой, негазированной воды позволит эффективно усвоить питательные вещества и поддержать здоровье клеток.  **7. Больше движения**  Даже самый выверенный рацион не достаточен для поддержания здоровья, если человек малоподвижен. Не забывайте про физическую активность, потому что ни одна, даже самая здоровая пища полностью не заменит зарядку или прогулку. Упражнения тренируют сердце, сосуды, все остальные органы, даже мозг. Доказано, что сохранение когнитивного здоровья в пожилом возрасте также напрямую связано с физической активностью. |

Начальник Новомосковского

территориального отдела

Управления Роспотребнадзора

по Тульской области Н.С. Михалюк