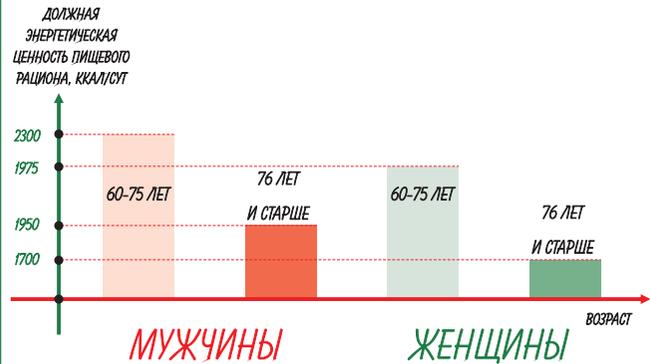


ПРАВИЛО №1. УМЕРЕННОСТЬ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ РАВНА ЭНЕРГОЗАТРАТАМ ОРГАНИЗМА.

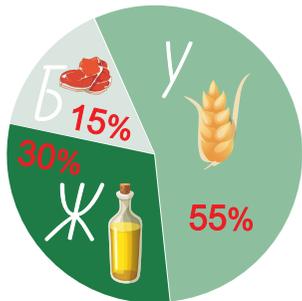
ПРИМЕРНАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ СУТОЧНОГО ПИЩЕВОГО РАЦИОНА



ОСНОВНОЙ ОБМЕН У ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ КАЖДЫЕ 10 ЛЕТ СНИЖАЕТСЯ ДО 10% И К СТАРОСТИ ДОСТИГАЕТ МИНИМАЛЬНЫХ ДЛЯ ДАННОГО ОРГАНИЗМА ВЕЛИЧИН.

ПРАВИЛО №2. РАЗНООБРАЗИЕ И СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ

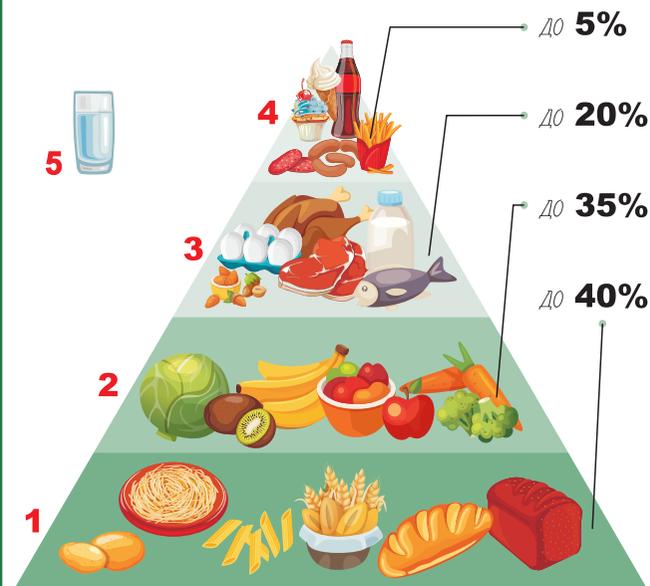
ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ И СООТВЕТСТВОВАТЬ ПОТРЕБНОСТЯМ ОРГАНИЗМА В НЕОБХОДИМОМ КОЛИЧЕСТВЕ БЖУ, ВИТАМИНОВ, МИНЕРАЛОВ И ИХ СБАЛАНСИРОВАННОМУ СООТНОШЕНИЮ.



СООТНОШЕНИЕ Б:Ж:У = 1:0,8:3.



РАЗНООБРАЗИЕ И СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ РАЦИОНА ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ПРЕДСТАВЛЕНА В ВИДЕ «ПИРАМИДЫ ПИТАНИЯ» С УКАЗАНИЕМ ГРУПП ПРОДУКТОВ В НЕОБХОДИМЫХ СООТНОШЕНИЯХ И КОЛИЧЕСТВАХ.



1. ВСЕВОЗМОЖНЫЕ ЗЕРНОВЫЕ, КРУПЫ, РИС, КАРТОФЕЛЬ, ХЛЕБ И МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ДО 40% РАЦИОНА, 4-5 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ



- ВЫБИРАЙТЕ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ, НЕШЛИФОВАННЫЕ КРУПЫ С БОЛЬШИМ СОДЕРЖАНИЕМ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН И ХЛЕБ ИЗ МУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА.
- НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫ ГРЕЧНЕВАЯ И ОВСЯНАЯ КРУПЫ.

2. ВСЕВОЗМОЖНЫЕ ФРУКТЫ, ОВОЩИ, ЯГОДЫ, ЗЕЛЕНЬ В ЛЮБОМ ВИДЕ — СЫРОМ, ЗАМОРОЖЕННОМ, СУШЕНОМ, ВАРЕНОМ ДО 35% РАЦИОНА, 4-5 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ



- ОГРАНИЧЬТЕ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ И СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ И Т.Д.
- ЕШЬТЕ ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ КЛЕТЧАТКОЙ И ПЕКТИНОВЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ.

3. БЕЛКИ (РАСТИТЕЛЬНЫЕ:ЖИВОТНЫЕ=50:50)

3.1. КУРИЦА, ИНДЕЙКА, КРАСНОЕ МЯСО, РЫБА, ЯЙЦА, ДО 20% РАЦИОНА 2-3 ПОРЦИИ В ДЕНЬ



- ОГРАНИЧЬТЕ МЯСО, ОСОБЕННО ЖИРНЫЕ СОРТА И КОНЦЕНТРИРОВАННЫЕ БУЛЬОНЫ ДО 1 РАЗА В ДЕНЬ.
- ДЕЛАЙТЕ 1-2 «БЕЗМЯСНЫХ» ДНЯ В НЕДЕЛЮ.
- КОЛИЧЕСТВО МЯСА ДО 100Г/ДЕНЬ, РЫБЫ ДО 75 Г/ДЕНЬ, 2-3 ЯЙЦА В НЕДЕЛЮ.

3.2. МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, 2-3 ПОРЦИИ В ДЕНЬ



- ДО 30% БЕЛКОВ ПОЛУЧАЙТЕ ЗА СЧЕТ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ.
- ВЫБИРАЙТЕ ПРОДУКТЫ С НИЗКОЙ ЖИРНОСТЬЮ.
- КОЛИЧЕСТВО ТВОРОГА 100 Г/ДЕНЬ, СЫРА 10-20 Г/ДЕНЬ, МОЛОКА ДО 300-400 Г/ДЕНЬ, КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ: КЕФИРА, ПРОСТОКВАШИ, ЙОГУРТА, ДО 200 Г/ДЕНЬ.

3.3. БОБОВЫЕ, ОРЕХИ. 1-3 ПОРЦИИ В ДЕНЬ



- ОГРАНИЧЬТЕ БОБОВЫЕ ПРОДУКТЫ ИЗ-ЗА ПЛОХОЙ ПЕРЕНОСИМОСТИ.
- ЕШЬТЕ ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК ИЛИ СТРУЧКОВУЮ ФАСОЛЬ КАК ГАРНИР В НЕБОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ В КАЧЕСТВЕ ПЕРЕКУСА.

4. ВСЕ ВИДЫ ЖИРОВ, САХАР И СОЛЬ ДО 5% РАЦИОНА



- СВЕДИТЕ ДО МИНИМУМА ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА, С СООТНОШЕНИЕМ ЖИВОТНЫЕ:РАСТИТЕЛЬНЫЕ = 60:40.
- ОБЯЗАТЕЛЬНО ЕШЬТЕ ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ПОЛИНАСЫЩЕННЫМИ ЖИРНЫМИ КИСЛОТАМИ: РЫБА, ОРЕХИ, ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ И ДР.
- УМЕНЬШИТЕ САХАР И СЛАДОСТИ ДО 30-50 Г В ДЕНЬ (7-12 Ч.Л.).
- СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ДОПУСКАЕТСЯ ДО 15 Г В ДЕНЬ.
- КОЛИЧЕСТВО ПОВАРЕННОЙ СОЛИ НЕ ПРЕВЫШАЙТЕ 3-5 Г/ДЕНЬ (0,5-1 Ч.Л.).
- НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ СПЕЦИЯМИ.

5. ВОДА, НАПИТКИ

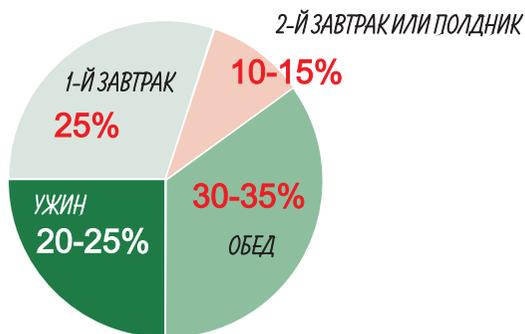


- ПЕЙТЕ ФИЛЬТРОВАННУЮ ВОДУ ПО ПОТРЕБНОСТИ ДО 1,5–2 ЛИТРОВ В ДЕНЬ.
- ДОБАВЛЯЙТЕ В РАЦИОН КОМПОТЫ, ОТВАР ШИПОВНИКА, СЛАБЫЙ ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ ЛИМОНОМ.
- ИЗБЕГАЙТЕ КРЕПКИЙ КОФЕ ИЛИ ЧАЙ.

ПРАВИЛО №3. ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

СОБЛЮЖДЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА И ВРЕМЕНИ ПРИЕМОВ ПИЩИ, ЕЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПО КАЛОРИЙНОСТИ И ХИМИЧЕСКОМУ СОСТАВУ.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ КАЛОРИЙНОСТИ ПО ВРЕМЕНИ ПРИЕМА ПИЩИ



В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ ОЧЕНЬ ВАЖНО НЕ ПЕРЕЕДАТЬ! НЕОБХОДИМО ЕСТЬ НЕБОЛЬШИМИ ПОРЦИЯМИ 4–5 РАЗ В ДЕНЬ.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ

<input checked="" type="checkbox"/>		ВЫБИРАЙТЕ ЛЕГКОПЕРЕВАРИВАЕМЫЕ И ЛЕГКОВСАСЫВАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА: МЯСО В РУБЛЕНОМ ВИДЕ, РЫБА, ТВОРОГ
<input type="checkbox"/>		ОГРАНИЧЬТЕ ЖАРЕННЫЕ БЛЮДА, ВЫБИРАЙТЕ ТУШЕНИЕ, ЗАПЕКАНИЕ, ВАРКУ НА ПАРУ
<input checked="" type="checkbox"/>		КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ В ПРЕДЕЛАХ НОРМЫ
<input checked="" type="checkbox"/>		В СЛУЧАЕ РАЗВИТИЯ ОБОСТРЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ОБРАТИТЕСЬ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К ВРАЧУ
<input checked="" type="checkbox"/>		РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ В ПОЛИКЛИНИКЕ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА
<input checked="" type="checkbox"/>		ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА СТРОГО ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА
<input checked="" type="checkbox"/>		БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ НА СКОЛЬКО ПОЗВОЛЯЕТ ВАШ ОРГАНИЗМ
<input type="checkbox"/>		ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК: АЛКОГОЛЯ И ТАБАКА
<input checked="" type="checkbox"/>		ЗАЙМИТЕСЬ СВОИМ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ
<input checked="" type="checkbox"/>		ПРОВОДИТЕ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ СО СВОИМИ ВНУКАМИ ИЛИ С ДОМАШНИМ ПИТОМЦЕМ
<input checked="" type="checkbox"/>		ИЗУЧАЙТЕ ЧТО-НИБУДЬ НОВОЕ ДЛЯ СЕБЯ: ИГРУ НА МУЗЫКАЛЬНОМ ИНСТРУМЕНТЕ, ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК, ОСВОЙТЕ РАБОТУ НА КОМПЬЮТЕРЕ
<input checked="" type="checkbox"/>		ПРИМИТЕ УЧАСТИЕ В ОБЩЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ: ПОСЕЩАЙТЕ ГОРОДСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, СТАНЬТЕ АКТИВНЫМ ЧЛЕНОМ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
<input checked="" type="checkbox"/>		ПРОВОДИТЕ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ НА ПРИРОДЕ ИЛИ В ПАРКЕ



П И Т А Н И Е

ПОЖИЛЫХ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

2020