***О питании\_***

**Организм человека начинает стареть не после 60-летнего юбилея. Как это ни парадоксально, физиологически процессы старения клеток начинаются сразу после зачатия.**

**Интенсивность старения зависит от многих факторов - наследственности, различных заболеваний, условий жизни, привычек. Но также и от самого человека, его психологического настроя.**

**Если он не хочет бороться за своё здоровье, махнул на всё рукой, процесс старения протекает очень быстро.**

**И наоборот, человек, соблюдающий во всём меру, следящий за своим самочувствием, оптимистично настроенный, стареет медленнее.**

**Немаловажную роль в сохранении здоровья пожилого человека играет питание.**

**Рекомендации, которые приводятся, применимы в любом возрасте. Но для людей, приблизившихся к 60-летнему рубежу и дальше, они особенно важны.**

**Итак:**

***• Ешьте в спокойной обстановке. Избегайте неприятных разговоров и ссор во время еды.***

**• Никогда не приступайте к еде, когда вы расстроены.**

***• Садитесь к столу, только ощущая чувство голода.***

**• Всегда принимайте пищу сидя, за обеденным столом (не перед экраном телевизора и не с газетой в руках) и, если возможно, в кругу семьи или с друзьями.**

***• Как можно чаще употребляйте свежеприготовленную и радующую глаз пищу.***

**• Старайтесь разнообразить своё меню, чтобы обеспечить получение необходимых организму питательных веществ.**

***• Желательно питаться небольшими порциями каждые 3-3.5 часа. В идеале должно быть 6 приемов пищи: завтрак, обед, ужин и 3 перекуса между ними. Для перекусов подходят фрукты и кисломолочные продукты.***

**• Не отказывайтесь ни от одного из основных приёмов пищи, старайтесь питаться в одно и то же время.**

***• Ешьте в умеренном темпе. Даже молоко и соки надо пить медленно. Вкусовые сосочки на языке моментально реагируют на пищу и посылают в головной мозг информацию о том, какая пища поступает, какие пищеварительные соки и ферменты необходимы для её переработки и расщепления.***

**• Еда всухомятку усложняет работу органов пищеварения (ведь переваривание пищи начинается уже в полости рта). Поэтому пища должна хорошо пропитаться слюной, пройти «первичную обработку».**

***• Тщательно пережевывайте пищу (ведь в желудке зубов нет). Плохо пережеванная пища дольше и труднее обрабатывается в желудочно-кишечном тракте, создавая дополнительную нагрузку на его органы.***

**• В ваш рацион постоянно должны входить продукты, содержащие пищевые волокна (клетчатку). Клетчатку можно найти только в растительной пище, мы получаем её с:**

* **- фруктами и овощами (не очищенными от кожуры)**
* **- хлебом из цельной муки, ржаным хлебом**
* **- цельными крупами: овсянка, рис, гречка, пшено**
* **- бобовыми: сухая фасоль, сухой горох, соя**
* **- пищевыми добавками: пшеничные отруби, смесь отрубей различных злаков, льняное семя.**

**Клетчатка обладает способностью удерживать влагу, она усиливает перистальтику кишечника, способствует выведению холестерина и токсичных веществ из организма, замедляет всасывание сахаров (тем самым не давая сахару резко повышаться после приёма пищи).**

***• Пища должна быть тёплой. Старайтесь избегать сильно горячей и сильно холодной пищи.***

**• Избегайте жареных блюд. Жареная пища труднее переваривается, хуже усваивается, раздражает слизистую оболочку желудка, создаёт дополнительную нагрузку на печень.**

***• Старайтесь употреблять меньше животных жиров.***

* ***Отдавайте предпочтение нежирным сортам мяса и пастрамы.***
* ***Выбирайте молочные продукты с низким содержанием жира.***
* ***Минимум два раза в неделю вместо мяса ешьте жирную рыбу северных морей: лосось, тунец, палтус.***
* ***Чаще включайте в своё меню оливковое масло, авокадо, грецкие и миндальные орехи.***

***Всё это поможет предотвратить развитие атеросклероза, снизить уровень жиров в крови.***

**• Желательно хотя бы один раз в день выпивать стакан биойогурта или кефира, чтобы поддерживать нормальную микрофлору кишечника.**

***• Старайтесь использовать как можно меньше соли при приготовлении пищи. Уберите с обеденного стола солонку, чтобы не досаливать уже готовую пищу. Избыток соли способствует задержанию жидкости в организме, что может привести к развитию отёков и повышенного артериального давления. Кроме того, избыток соли создаёт дополнительную нагрузку на сердце и почки.***

**• Лук, чеснок и зелень должны стать неотъемлемой частью повседневного меню.**

***• Вставайте из-за стола ещё до появления чувства сытости (хорошего понемножку).***

**• Выпивайте минимум 8-10 стаканов воды в день.**

**Желательно ограничить количество чая и кофе двумя стаканами, так как в большом количестве они способствуют обезвоживанию организма за счёт мочегонного эффекта.**

**Обильное же потребление воды усиливает перистальтику кишечника, облегчает работу почек и предотвращает образование в них камней, улучшает внешний вид кожи.**

**Но, конечно, одно питание не способно отдалить старость. Как можно больше двигайтесь. Делайте утреннюю гимнастику, выполняйте посильную работу по дому, чередуя её с перерывами на отдых.**

**Как можно больше времени проводите на свежем воздухе: регулярные прогулки повышают работоспособность сердечной мышцы, улучшают периферическое кровообращение, повышает иммунитет, способствует снижению уровня сахара и жиров в крови, нормализует артериальное давление, помогают бороться со стрессами.**

**Чаще улыбайтесь. Смотрите юмористические передачи. Весёлые и жизнерадостные люди меньше болеют.**

**Старость - это не диагноз, и с ней вполне можно жить, взяв в помощники, хорошее настроение и юмор.**