

10 ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ ПИТАНИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ:

- 1.** Ограничить животные жиры (жирные сорта мяса, птицы, сало, колбасные изделия, молочные продукты с высоким процентом жирности — сливочное масло, сливки, сметану) и холестеринсодержащие продукты (субпродукты, яичные желтки, икру рыб).
- 2.** Ограничить простые сахара (сладости, кондитерские изделия) до 10% от общей калорийности.
- 3.** Ограничить поваренную соль (до 5 г в день).
- 4.** Вводить в рацион растительные масла и жирную рыбу — источники моно- и полиненасыщенных жирных кислот омега-6 и омега-3.
- 5.** Употреблять кисломолочные продукты с пониженной жирностью, обогащенные про- и пребиотиками.
- 6.** Есть сырые и отварные овощи, фрукты, отрубной и цельнозерновой хлеб, богатые пищевыми волокнами.
- 7.** Употреблять продукты, богатые солями магния и калия (пшено, рис, овсяная крупа, чернослив, курага, капуста, морковь, свекла, картофель, орехи, молоко, говядина, отрубной или цельнозерновой хлеб).
- 8.** Вводить в рацион источники витаминов С и Р (отвар шиповника, апельсины, сладкий красный перец, черноплодная рябина, смородина, петрушка, укроп, зеленый лук, крыжовник).
- 9.** Употреблять достаточно витаминов группы В — они содержатся в хлебе из муки грубого помола, зернобобовых культурах, крупах (гречневой, овсяной, пшенной), молочных продуктах, рыбе.
- 10.** Есть 4–5 раз в день. Пищу готовить без добавления жира (отваривать, запекать, припускать и готовить на пару); использовать микроволновую печь, аэрогриль.