



Medexpress, 2021-01-21 08:56

Lekarze POZ:

## Osoby starsze potrzebują kilku porcji różnorodnych antyoksydantów dziennie



Porozumienie Pracodawców Ochrony Zdrowia z okazji Dnia Babci i Dziadka wystosowało kilka rad dla seniorów. - Gorsze samopoczucie, brak sił, zmniejszony apetyt. Z wiekiem dopadają nas kolejne dolegliwości. Kluczowym w zachowaniu zdrowia i witalności jest zbilansowana dieta, bogata w składniki odżywcze. Dzień Babci i Dziadka to doskonała okazja, aby zainteresować się tym, co na co dzień jedzą nasi kochani seniorzy - mówi Bożena Janicka, prezes Porozumienia Pracodawców Ochrony Zdrowia.

### Koktajl warzywno-owocowy

Pięć lat temu została opracowana nowa wersja „Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej”. Jest ona zgodna z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), które obowiązują i dziś. U podstawy „Piramidy” znalazły się różne formy aktywności fizycznej, czołową pozycję wśród produktów spożywczych zajęły natomiast warzywa i owoce oraz pełnoziarniste produkty zbożowe. Mięso i tłuszcze znalazły się na szarym końcu układanki.

Warzywa i owoce powinny być składnikiem wielu, a nawet wszystkich posiłków (powinny stanowić połowę tego, co jemy, ale istotne są proporcje – 3/4 powinny stanowić warzywa, 1/4 owoce). Są źródłem witamin, minerałów, antyoksydantów i błonnika. Biorą udział we wszystkich procesach przemiany materii. W istotny sposób wpływają na nasze zdrowie, zmniejszają ryzyko chorób krążenia, cukrzycy czy nowotworów.

*...- Osoby starsze potrzebują kilku porcji różnorodnych antyoksydantów dziennie. To bardzo ważne, aby hamować procesy degeneracyjne w organizmie. Jeśli to możliwe, warto korzystać ze świeżych owoców i warzyw. Po sezonie zawsze mamy dostęp do bogatych w witaminy buraków, marchwi i jabłek. Jeżeli są problemy z pogryzieniem można je łączyć w koktajlach, dodawać starte do surówek. Jako dodatek do obiadu świetnie sprawdzają się kiszonki, które poprawiają trawienie. I to nie tylko kiszona kapusta, ogórki, ale także papryka, marchewka czy buraki - podpowiada Bożena Janicka.*

### **Błonnik na układ pokarmowy!**

Na wyższym szczeblu „Piramidy” znajdują się produkty zbożowe (rekomenduje się spożycie produktów pełnoziarnistych, które są najlepszym źródłem błonnika, węglowodanów złożonych, witamin – szczególnie z grupy B oraz składników mineralnych). Błonnik pokarmowy odgrywa ogromną rolę w diecie osób w każdym wieku. Daje uczucie sytości i reguluje pracę przewodu pokarmowego, zapobiega zaparciom i nowotworom jelita grubego. Wśród zdrowych produktów zbożowych, Instytut Żywności i Żywienia wymienia nie tylko pieczywo, ale także brązowy ryż, makarony, kasze i płatki owsiane, bogate w żelazo, fosfor, czy magnez.

### **Ryby w walce z demencją**

Na przedostatnim miejscu w „Piramidzie” powinno się znaleźć mięso, szczególnie „czerwone”. Z powodzeniem można je zastąpić nasionami roślin strączkowych, jajami, a dla seniorów szczególnie cenne są ryby (najlepiej morskie). Dostarczają cennych kwasów omega 3, które mają działanie przeciwzapalne. Zawarte w rybach kwasy tłuszczowe są niezbędne dla prawidłowego rozwoju mózgu – szczególnie DHA (kwas dokozaheksanowy), który wspomaga koncentrację i chroni przed problemami z pamięcią oraz demencją.

### **Ruch - 20 minut dziennie**

*...- W parze ze zdrową dietą powinna iść aktywność fizyczna, która jest niezbędna dla zachowania ciała i mózgu w dobrym stanie. Wzmacnia serce, poprawia krążenie, pomaga obniżyć ciśnienie krwi. Zgodnie z zaleceniami WHO senior powinien przeznaczać na nią przynajmniej 2,5 godziny tygodniowo, czyli nieco ponad 20 minut dziennie, w odcinkach nie krótszych niż 10 minut jednorazowo. To nie musi być ekstremalny wysiłek fizyczny, ale zwykły spacer, jazda na rowerze, czy nordic walking - radzi Bożena Janicka.*

Z okazji Dnia Babci i Dziadka lekarze PPOZ życzą seniorom długich lat w zdrowiu i sprawności. Opieki i niesłabnącej miłości ze strony najbliższych.

*...- Chcąc umilić świętowanie naszemu kochanemu Seniorowi przyrządzimy mu słodki deser, na przykład ciasto marchewkowe, czy tort szpinakowy. A i nic się nie stanie, kiedy na talerzyku znajdzie się słodka czekoladka. Tego dnia możemy pozwolić sobie na chwilę zapomnienia - dodają lekarze PPOZ.*

Źródło: PPOZ