

ЖИДКОСТЬ

● Учеными доказано, что если люди не теряют интерес к умственной деятельности, то старость отодвигается на некоторое время. Полезно чтение, творчество, разгадывание кроссвордов, шахматы и шашки. Следует интересоваться чем-то новым, быть в курсе мировых событий, развиваться и обучаться тому, что еще не изведено, а не сидеть на диване.

● Негативное мышление способно ухудшить состояние здоровья.

Не следует искать в своем организме всевозможные признаки болезней и бояться прихода старости. Необходимо посмотреть на свой возраст с положительной стороны. Ведь появилось свободное время и его нужно посвятить каким-то интересным делам.

● Полезно как можно больше двигаться. От большинства болезней века можно просто убежать". Повысить свою ежедневную активность можно пешими прогулками, обыкновенной ходьбой и оздоровительной физкультурой. А езда на велосипеде и плавание укрепят мышцы всего тела и будут способствовать поддержанию его стройности.

Старайтесь следить за тем, сколько жидкости Вы выпиваете каждый день. Ограничивайте употребление соли до 5 г и сахара до 30 г в сутки.

Министерство здравоохранения Астраханской области
ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

414024, г. Астрахань, пл. Свободы/ул. Котовского д.2/6

тел. (факс) 8(8512) 51-24-77,

e-mail : kcvlimp_77@mail.ru

сайт: www.gbuз-ao-цмп.рф



Министерство здравоохранения
Астраханской области
ГБУЗ АО
«Областной центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

СОВЕТЫ О ЗДОРОВЬЕ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ



Старая, люди сходятся во мнении, что для счастливой жизни важным условием будет крепкое здоровье.

Как его сохранить до преклонных лет?

Доказано, что состояние здоровья зависит от того, какой образ жизни ведет человек. Существуют правила, выполнение которых поможет хорошо себя чувствовать и сохранять бодрость тела долгие годы. Ведь пожилой возраст не должен мешать людям быть счастливыми и радоваться жизни.

● Учеными доказано, что если люди не теряют интерес к умственной деятельности, то старость отодвигается на некоторое время. Полезно чтение, творчество, разгадывание кроссвордов, шахматы и шашки. Следует интересоваться чем-то новым, быть в курсе мировых событий, развиваться и обучаться тому, что еще не изведано, а не сидеть на диване.

● Негативное мышление способно ухудшить состояние здоровья.

Не следует искать в своем организме всевозможные признаки болезней и бояться прихода старости. Необходимо посмотреть на свой возраст с положительной стороны. Ведь появилось свободное время и его нужно посвятить каким-то интересным делам.

● Полезно как можно больше двигаться. От большинства болезней века можно просто убежать". Повысить свою ежедневную активность можно пешими прогулками, обыкновенной ходьбой и оздоровительной физкультурой. А езда на велосипеде и плавание укрепят мышцы всего тела и будут способствовать поддержанию его стройности.

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Большинство витаминов не синтезируются в организме – они поступают только с продуктами питания.

Наиболее часто в пожилом возрасте развивается дефицит витаминов С, D, E и группы B, фолиевой кислоты; из минералов – дефицит кальция, магния, цинка.

● Наиболее богаты витамином С – цитрусовые, шпинат, сладкий перец, черная смородина, лук, квашеная капуста.

● Витамин E можно получить из растительных масел, льняного семени, злаков, молока, сои.

● Источниками витаминов группы B являются кисломолочные продукты, соя, дрожжи, зеленые листовые овощи, зеленый лук, проросшая пшеница, шпинат, орехи, а фолиевой кислоты – листья зеленых растений.

● Витамин D₃ синтезируется в организме под действием ультрафиолетовых лучей, поэтому частые прогулки на свежем воздухе в светлое время суток помогут предотвратить развитие его дефицита.

● Для предупреждения развития остеопороза и переломов костей важно употреблять кальций в достаточном количестве – он содержится в молочных продуктах, рыбе, зеленых овощах, орехах, маке.

● Основными источниками магния являются злаковые и бобовые продукты, цинка – рыба, яйца, сыр, отруби, дрожжи.

Ежедневно рекомендовано употреблять 2-3 порции фруктов и 3-4 порции овощей.