



ISHRANA STARIH OSOBA

Pobrinite se da jedete dovoljno:

Hrana bogata skrobom i dijetnim vlaknima

Hleb, pirinač, testenine, pahuljice i krompir su dobri primeri. U isto vreme su namirnice sa smanjenim sadržajem masti i namirnice bogate važnim hranljivim sastojcima: proteinima, vitaminima i mineralima. Vlakna u njima sprečavaju zatvor koji je čest među osobama starije životne dobi. Pasulj, grašak, sočivo, voće i povrće su takođe izvori dijetnih vlakana.

Hrana bogata gvožđem

Najznačajniji izvor gvožđa jeste crveno meso. Ono se takođe nalazi i u mahunarkama (grašak, sočivo, pasulj), sardinama i tunjevini, žumancetu jajeta, tamno zelenom povrću i pahuljicama, naročito onim obogaćenim mineralima i vitaminima. Džigerica je takođe značajan izvor gvožđa i treba jednom nedeljno da se nađe na Vašem jelovniku. Izbegavajte da pijete kafu i čajeve kada konzumirate hranu bogatu gvožđem, to može smanjiti usvajanje gvožđa iz namirnica. Umesto toga, preporučuje se da pijete sveže ceđene sokove bogate vitaminom C.

Hrana sa visokim sadržajem folne koseline

Ova hrana pomaže u održanju dobrog zdravlja u starijoj životnoj dobi. Značajan izvor folne kiseline su zeleno povrće, neglazirani pirinač, kao i hleb od tamnog brašna i pahuljice sa dodatim mineralima i vitaminima.

Hrana bogata kalcijumom

Osteoporoza je jedan od glavnih zdravstvenih problema starijih osoba, naročito žena. Gustina koštanog tkiva se smanjuje a rizik od preloma raste. Dobar izvor kalcijuma su mlečni proizvodi kao što su mleko, sir i jogurt. Obratite pažnju da birate mlečne proizvode sa smanjenim sadržajem mlečne masti ili da povremeno koristite male količine mlečnih proizvoda sa visokim sadržajem mlečnih masnoća. Kalcijum se takođe nalazi i u konzerviranim sardinama (sa sitnim kostima), lisnatom zelenom povrću (brokoli, kupus) kao i proizvodima od soje.

Pijte dovoljne količine vode

Veoma je važno da pijete dovoljno vode u toku dana. Naš organizam zahteva vodu da bi normalno funkcionisao. Takođe, neophodne su dovoljne količine vode da bi se sprečio zatvor. Preporučuje se da se dnevno popije između 6-8 čaša vode ili druge tečnosti da bi se izbegla dehidracija organizma. Naravno ukoliko vremenske prilike ili pojačana fizička aktivnost zahtevaju, tada je unos tečnosti još veći. Znaci koji nam govore da nismo uneli dovoljno tečnosti u naš organizam su: tamna boja mokraće, učestale glavobolje, konfuzija, preosetljivost, smanjena koncentracija.

Smanjite unos soli

Dnevni unos soli treba ograničiti na 5g. Najveći procenat unete soli se već nalazi u hrani, naročito onoj industrijski prerađenoj. Trudite se da ne dodajete previše soli u toku pripremanja hrane, ili prilikom konzumiranja (za stolom). Osobe sa povišenim pritiskom bi trebale da ograniče unes soli na 3g dnevno.