

Многочисленные исследования подтвердили их способность снижать риск сердечно-сосудистых заболеваний и инфарктов. Употребление рыбы с высоким содержанием омега-3 кислот трижды в неделю на 26% снижает риск инсульта и заболеваний мозга, включая старческий маразм. Эти же кислоты благотворно влияют на зрение. Всего одна порция жирной рыбы в неделю способна наполовину снизить риск развития возрастной макулодистрофии (поражения центральной области сетчатки), ведущей к слепоте. Налегайте на селедку, лосось, тунца и форель. Хороши также свежие сардины и другие виды некрупных рыб.

#### 5. Не забывайте друзей.

Не откладывайте общение на «потом». Одиночество повышает кровяное давление, увеличивает риск депрессии, болезни Альцгеймера и существенно снижает иммунитет. Социальная активность же, наоборот, улучшает здоровье и увеличивает продолжительность жизни. А что делать тем, у кого друзья и родственники живут далеко? Общайтесь онлайн. Социальные сети и общение по интернету дает похожий эффект.

#### 6. Витамин D.

Витамин D является одним из основных защитников организма от возрастных заболеваний. Люди с низким уровнем витамина D в крови быстрее умирают от различных болезней, это подтвердили многочисленные исследования. Витамин защищает от сердечно-сосудистых болезней, высокого давления, некоторых видов рака и аутоиммунных заболеваний. Содержится в рыбе, яйцах и обогащенном молоке. Наше тело вырабатывает витамин D под воздействием солнечных лучей. Проблема в том, что нам все равно его не

хватает. Врачи рекомендуют дополнительно принимать D3 примерно 1000 м.е. ежедневно.

#### 7. Займитесь тайцзы.

Эту древнюю гимнастику еще называют «медитацией в движении». Это комплекс упражнений, основанный на растяжках и балансировании, который помогает сохранять здоровье в течение долгих-долгих лет. Исследования подтвердили эффективность тайцзы в поддержании хорошей физической формы, в снижении высокого давления, в облегчении хронических болей, снижении беспокойства и замедлении потери костной массы после менопаузы.

#### 8. Откажитесь от красного мяса.

Позволяйте его себе крайне редко, не более 1 раза в неделю, советуют эксперты. Содержащиеся в нем насыщенные жиры закупоривают артерии и увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний. И рака. Ученые оценили этот риск в 20-60% у тех, кто употребляет большое количество красного мяса (примерно 100 г в день). В красном мясе содержится слишком большое количество железа, избыток которого приводит к сердечно-сосудистым нарушениям, диабету и болезни Альцгеймера. Замените его на рыбу, птицу и цельные органические соевые продукты.



[www.credifiel.com.mx](http://www.credifiel.com.mx)



ГУК «Смолевичская центральная районная библиотека имени Максима Богдановича»  
Отдел обслуживания и информации

## Здоровый образ жизни для пожилого человека

(Буклет)



г. Смолевичи, 2024 год

Качество жизни в зрелом возрасте зависит от многих факторов, и не последнюю роль среди них играет наследственность. Однако последние исследования показывают, что гены лишь на треть ответственны за долголетие, оставшиеся 2/3 прожить долго и без болезней – в наших руках.

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.

### **1. Употребляйте больше калия.**

Калий сохраняет силу, так что ешьте богатые калием овощи (картофель, листовую зелень) и фрукты (бананы, папайю). В возрасте старше 65 лет его присутствие в рационе сохраняет на 3,6% больше мышечной массы, чем его отсутствие. Это очень важно, так как, начиная с этого возраста, человек теряет около 2 кг мышечной массы каждые 10 лет. Это приводит к слабости, падениям, что может вызвать дальнейшие осложнения. Ежедневно рекомендуется употреблять не менее 4,7 г калия, это соответствует 5-9 порциям фруктов и овощей. Чтобы добиться этого, следите, чтобы 1-2 порции были включены в каждый ваш прием пищи. Кроме того, внимательно следите за количеством соли в рационе. Она снижает уровень калия в организме.

### **2. Радуйтесь жизни.**

Оптимистичный настрой увеличивает продолжительность жизни. Несколько десятков научных исследований подтвердили, что

ощущение счастья – это профилактика болезней. Причем настолько эффективное, что его можно сравнить с отказом от курения. Другое научное исследование выяснило, что люди, обычно называющие себя счастливыми и довольные жизнью, являлись обладателями крепкого здоровья и крайне редко страдали серьезными заболеваниями.

### **3. Надевайте кроссовки.**

Если ваша спортивная обувь пылится где-то на антресолях, срочно доставайте ее оттуда. Эксперты по спортивной медицине уверяют, что люди, находящиеся в хорошей физической форме, отодвигают биологическое старение лет минимум лет на 10 и дольше остаются независимыми и дееспособными. Научные исследования, проводившиеся в течение 7 лет с одними и теми же участниками, определили, что занятия спортом обратно пропорциональны дате смерти, то есть чем больше вы занимаетесь, тем дольше вы проживете. При этом заниматься лучше понемногу, но каждый день, чем до изнеможения раз в несколько дней.



### **4. Обогащайтесь культурно.**

Пробиотики, которые являются дружественными человеку бактериями, помогают предотвратить ряд заболеваний. Их деятельность связывают с укреплением иммунной системы и снижением риска возникновения рака прямой кишки. По какому-то стечению обстоятельств, в тех местах, где проживает большое количество долгожителей, население употребляет в пищу большое количество ферментированных (т.е. сквашенных) продуктов питания, которые как раз и содержат пробиотики. Дополните свой рацион «живым» йогуртом, например, или корейским кимчи. Подумайте о дополнительном приеме добавок с пробиотиками.

### **5. Принимайте витамин В.**

Мозгу для здоровья требуется витамин В12, который содержится в морепродуктах и мясе птицы. У людей с низким содержанием в крови этого витамина процесс угасания мыслительных функций протекает гораздо быстрее. А те, кто, наоборот, употребляет его в достаточном количестве, в 6 раз реже сталкиваются с возрастной потерей объема головного мозга. Большинство людей может получать достаточное количество витамина В12 из ежедневного рациона. В других случаях требуется принимать В12 дополнительно в комплексе с другими витаминами группы В или как отдельную добавку.

### **6. Рыба должна стать привычным блюдом на вашем столе.**

Некоторые сорта жирной рыбы имеют высокое содержание омега-3 кислот – эйкозапентаеновой кислоты (ЭПК) и докозагексаеновой кислоты (ДГК) – жизненно необходимых для сохранения здоровья, особенно в пожилом возрасте.