

С возрастом то, как организм перерабатывает пищу, усваивает питательные вещества и поддерживает общую жизненную силу, меняется. Вот какие привычки в питании нужно завести после 50 лет для улучшения здоровья.

Ешьте больше сложных углеводов. Замените на сложные углеводы рафинированный хлеб и макароны. Такие углеводы содержатся в цельнозерновых вариантах этих продуктов. Попробуйте также добавлять цельные зёрна (коричневый рис, киноа, амарант, гречиха, овёс) в рацион. В этих зёрнах содержатся полезные для сердца и общего благополучия витамины, минералы, антиоксиданты.

Наслаждайтесь рыбой. С возрастом повышается восприимчивость к болезням сердца, инсульту, диабету, болезни Альцгеймера, деменции. Для снижения уровня воспаления в организме нужно получать больше омега-3 жирных кислот. Старайтесь для этого есть два-три раза в неделю рыбу. Согласно текущим научным данным, чем больше рыбы едят люди, тем сильнее снижается вероятность ухудшения когнитивных способностей.

Уменьшите потребление натрия. При высоком потреблении натрия больше шансов на развитие гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний. Чтобы получать его меньше, используйте вместо соли травы и специи, промывайте консервированные продукты.

Ешьте продукты с высоким содержанием белка. С возрастом мышцам нужен дополнительный белок для поддержания силы и восстановления после физической активности. Ешьте стейк, рыбу, куриную грудку, индейку, тофу, чечевицу, киноа.

Готовьте в основном дома. Благодаря этому вы сможете полностью контролировать процесс, а ваши блюда будут содержать много питательных веществ. Кроме того, вы сэкономите деньги.



Design elements: Getty Images. EatingWell design

Ешьте продукты с высоким содержанием кальция. Это связано с тем, что с годами естественным образом уменьшается плотность костей. Общеизвестные источники кальция – это сыр, молоко, йогурт. При этом эффективно усваивать его помогает витамин D.

Ограничьте употребление сладких напитков. Вместо них выбирайте воду, несладкий чай. Для поддержания водного баланса носите с собой бутылку воды.

Ешьте красочные фрукты и овощи. Согласно научным исследованиям, они улучшают показатели долголетия, здоровья сердца, воспаления.

Прислушивайтесь к сигналам голода. Обмен веществ с возрастом замедляется. Это значит, что в 50 лет вы сжигаете уже меньше килокалорий в состоянии покоя, чем в молодости.

Уменьшение потребления натрия и другие обязательные
изменения в рационе после 50 лет

Выбирайте цельные продукты. Они нужны для оптимального здоровья. Для этого ешьте овощи, фрукты, постные белки, рыбу и цельные зёрна.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.