С возрастом последовательность становится гораздо важнее интенсивности. По словам Эми Шапиро, генерального директора и основателя Real Nutrition и ведущего диетолога ButcherBox, всё дело в формировании устойчивых привычек, которые дают долгосрочные преимущества для здоровья.

Приоритет качественного белка в каждом приёме пищи. Включайте в каждый приём пищи 25–30 г высококачественного животного белка (110–150 г). Так вы будете стимулировать синтез мышечного белка, поддерживать метаболизм, сохранять силу и подвижность. Отличные источники – это говядина травяного откорма, морепродукты, органическая курица, гуманно выращенная индейка, свинина.

Ограничение потребления ультраобработанных продуктов. Они могут усилить воспаление и другие возрастные проблемы. В том числе артрит, болезни сердца, ухудшение когнитивных способностей (работы мозга). Храните в холодильнике и морозильнике больше цельных продуктов (в том числе свежие овощи, фрукты и нежирные белки).

Потребление жирных кислот омега-3. Стэйси Гулбин, магистр наук, магистр педагогических наук, зарегистрированный диетолог, сертифицированный диетолог и автор статей о здоровье, отмечает, что омега-3 играют жизненно важную роль для здоровья мозга и снижения воспаления в организме в целом. Это защищает сердце. Большинству из нас нужно ежедневно потреблять не менее 1000 мг омега-3.

Готовка дома. Так вы полностью сможете контролировать все ингредиенты.

Все права защищены

Shutterstock

Разнообразие цветов продуктов в каждом приёме пищи. Добавляйте в рацион фрукты и овощи разных цветов. Они дадут организму необходимые витамины, минералы, антиоксиданты.

Не менее 30 минут физической активности ежедневно. Она крайне важна для поддержания здоровья сердца и оптимальной работы мозга. Сохранять подвижность и оставаться в форме долгие годы помогут силовые тренировки.

Приём БАДов. Подумайте о включении в свой план питания добавок с витамином D или витамином B12.

Крепкий сон. Стремитесь к восьми часам такого сна каждую ночь. Об этом сказала Эми Дэвис, сертифицированный диетолог, лицензированный диетолог и консультант по осознанному питанию.

Все права защищены

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

Все права защищены