



Карысна ведаць

БОЛЬШ ГАРОДНІНЫ І САДАВІНЫ, МЕНШ СОЛІ І ЦУКРУ

Як правільна харчавацца пажылым людзям?

На жаль, з узростам да чалавека прыходзяць не толькі жыццёвы досвед, мудрасць, павага, але і хваробы. З набліжэннем пажылога ўзросту зніжаецца інтэнсіўнасць абменных працэсаў, расце рызыка атлусцення, развіцця атэрасклерозу, гіпертанічнай хваробы, захворванняў сэрца, цукровага дыябету, анкалагічных і іншых захворванняў. А яны, у сваю чаргу, значна пагаршаюць якасць жыцця і скарачаюць яго працягласць. Прытрымліванне асноўных прынцыпаў здаровага ладу жыцця, а гэта рацыянальнае харчаванне, адмова ад шкодных звычак, адэкватная фізічная і разумовая актыўнасць, паўнацэнны сон, мінімізацыя стрэсу дапамагаюць запаволіць працэс старэння і захаваць здароўе на доўгія гады. Якія прадукты трэба дадаць у штодзённае меню, ад чаго адмовіцца і як выбудаваць рэжым прыёму ежы, тлумачыць валеолаг Мінскага абласнога цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Юлія КЛІМЧАНКА.



САЧЫЦЕ ЗА ПАМЕРАМ ПОРЦЫЙ

У арганізацыі здаровага харчавання людзей сталага веку дзейнічаюць тыя ж базавыя прынцыпы, што і для іншых груп насельніцтва. Галоўнае адрозненне — больш беражлівыя нагрукі на стрававальны тракт (ежа павінна быць лёгкасваляльнай, у ёй павінна ўтрымлівацца менш тлушчаў жывёльнага паходжання і бялкоў).

Колькасць калорый, якая паступае, павінна адпавядаць энергызатратам. З узростам метабалізм запавольваецца, колькасць мышачнай масы змяншаецца, часта становіцца меншай і фізічная актыўнасць. Такім чынам, чалавеку патрабуецца менш калорый, а лішак пажыўных рэчываў пераходзіць у тлушчавыя адклады. Людзям старэйшага пакалення варта сур'ёзна задумацца аб абгрунтаваным памяншэнні сутачнай каларыйнасці рацыёну і патрэбе ў харчовых рэчывах.

У сярэднім каларыйнасць харчавання ў мужчын старэйшых за 60–70 гадоў павінна складаць 2350 ккал, а пасля 70 гадоў — каля 2200 ккал у суткі. У жанчын 60–70 гадоў каларыйнасць рацыёну можа быць зменшана да 2100 ккал, а пасля 70 гадоў — да 2000 ккал.

ПРЫТРЫМЛІВАЙЦЕСЯ БАЛАНСУ

Харчаванне павінна быць разнастайным і адпавядаць патрэбам арганізма ў неабходнай колькасці вугляводаў, тлушчаў, бялкоў, вітамінаў, мінеральных рэчываў і іх збалансаваных суадносінах.

Вугляводны складнік павінен утрымліваць пераважна складаныя вугляводы, клятчатку, якая доўга ператраўляецца, і пекціны (крупы, бабовыя, збожжавыя, ватруб'е, яблыкі, капуста, марская капуста), і складаць каля 60 % ад агульнай каларыйнасці.

Бялок арганізм атрымлівае часцей за ўсё з мяса. Варта аддаваць перавагу нятлустым гатункам, напрыклад, птушцы або трусаціне. Таксама карысная рыба і кісламолочныя прадукты. Раслінныя бялкі можна атрымліваць за кошт збожжавых і бабовых. Са збожжавых самымі карыснымі для людзей пажылога ўзросту прынята лічыць грэчку і аўсяныя крупы. Можна таксама ўключаць у паўсядзённую дыету проса і

ячневую кашу. А вось рыс рэкамендуецца ўжываць радзей, бо гэтыя крупы павялічваюць схільнасць да запораў.

Якія як крыніцу жывёльнага бялку можна ўключаць у дыету для людзей пажылога ўзросту 2-3 разы на тыдзень. Лепш прыгатаваць іх усмятку ці ў выглядзе амлету, а таксама дадаваць у іншыя стравы.

Тлушчы з'яўляюцца будаўнічым матэрыялам для мноства гармонаў, нервовай тканкі, дапамагаюць засвойваць тлушчарастваральныя вітаміны, прадукуюць сухасць і лушчэнне скуры. Варта аддаваць перавагу тлушчам расліннага паходжання. Для запраўкі салаты выкарыстоўвайце нерафінаваныя алеі — яны ўтрымліваюць вялікую колькасць поліненасычаных тлустых кіслот, якія абараняюць сасуды ад атэрасклерозу.

АДДАВАЙЦЕ ПЕРАВАГУ ПРАДУКТАМ З ВІТАМІНАМІ

Пажылым людзям штодня неабходна атрымліваць дастатковую колькасць вітамінаў. Напрыклад, вітамін С павышае ўстойлівасць арганізма да інфекцый, удзельнічае ў крывятворэнні, рэгулюе згусальнасць крыві і пранікальнасць капіляраў, дапамагае засвойваць жалеза і сінтэзаваць калаген.

Вітамін Е абараняе ад атэрасклерозу, перашкаджае ўтварэнню свабодных радыкалаў, падтрымлівае здароўе скуры, пазногцяў, валасоў.

Вітамін А запавольвае працэсы старэння, развіццё катаракты і глаўкомы, змяншае ўзровень халестэрыну, павялічвае супраціўляльнасць арганізма да інфекцый, засцерагае арганізм ад свабодных радыкалаў.

ПАДТРЫМАЙЦЕ ЗДАРОЎЕ КАСЦЕЙ

З узростам ломкасць касцей павялічваецца. Яны становяцца менш шчыльнымі, і ў нейкі момант можа развіцца астэапароз. Паклапаціцеся пра свае косці: ужывайце дастатковую колькасць кальцыю, які з'яўляецца найбольш важным будаўнічым матэрыялам для зубоў і шкілета. Шмат кальцыю змяшчаюць у малочных прадуктах, сырах, а таксама ў зялёнай ліставай гародніне, арэхах, бабовых. Чым больш разнастайнае харчаванне, тым больш карысных рэчываў атрымлівае арганізм.

БОЛЬШ ВАДЫ

Нягледзячы на тое, што вада не мае пажыўнай каштоўнасці, яна з'яўляецца неаменным кампанентам рацыёну любога чалавека. Нармалізацыя воднага балансу — важная ўмова захавання здароўя.

З-за недахопу вадкасці мача становіцца больш канцэнтраванай, аб'ём яе становіцца меншым, ныркі пачынаюць працаваць узмоцнена, узнікаюць праблемы з мочавыдзяляльнай сістэмай. Таксама павялічваецца вязкасць крыві, што павышае рызыку трамбозаў, інфарктаў, інсультаў.

Для падтрымання балансу пажадана піць менавіта ваду. Вядома, вадкасць змяшчаецца і ў іншых напоях, але некаторыя з іх маюць адваротны эфект. Напрыклад, кава ці моцная гарбата валодаюць мчагонным дзеяннем і могуць прывесці да абязводжвання.

ЗАХОЎВАЙЦЕ РЭЖЫМ ХАРЧАВАННЯ

- Кратнасць харчавання павінна складаць 4-5 разоў у суткі. Пры неабходнасці можна рабіць невялікія перакусы са свежай гародніны і садавіны.

- Пажадана есці ў пэўныя гадзіны — так ежа лепш засвойваецца.

- Не пераядайце, вячэрайце за 3-4 гадзіны да сну.

- Каларыйнасць страў размяркоўвайце такім чынам, каб на сняданак прыпадала 25 % калорый, на абед — 30 %, на падвечорак — 20 %, на вячэру — 25 %. Пры пяціразовым прыёме ежы абед і вячэра могуць быць менш аб'ёмнымі, а ў меню дадаткова ўключаны другі сняданак.

АБМЯЖУЙЦЕ СОЛЬ І ЦУКАР

Варта абмежаваць ці выключыць з рацыёну наступныя прадукты:

- соль (затрымлівае ў арганізме вадкасць і правакуе павышэнне артэрыяльнага ціску),

- вострыя, вэнджаныя, тлустыя прадукты,

- кандытарскія вырабы, выпечку, цукар — гэта «пустыя калорыі», лепш замяніць іх свежымі ягадамі, мёдам, садавінай.

Наладзіўшы рацыён харчавання, можна пазбегнуць мноства новых і абвастэрэння хранічных захворванняў.

Скажыце, доктар...

БЕЗ СТРЭСУ І МІТУСНІ

Як падрыхтаваць дзіця да школы

Мы прывыклі думаць, што стрэс выклікаюць толькі непрыемныя падзеі. Насамрэч стрэс — гэта рэакцыя арганізма на любыя змены ў жыцці, якімі б эмоцыямі яны ні суправаджаліся. Урачыстыя і радасныя моманты таксама могуць выклікаць стрэс. Ваша дзіця ідзе ў школу? Радасная і вельмі адказная падзея. Гэта першы крок у дарослае, самастойнае жыццё. І вельмі вялікая адказнасць бацькоў у тым, каб дзіця было гатова да маючых адбыцца перамен у сваім жыцці і псіхалагічна, і фізічна. Але тут важна не нервавацца самому і не трывожыць малога, а рабіць усё разважліва і без мітусні. Як дапамагчы дзіцяці падрыхтавацца да вучобы, расказвае ўрач-педыятр 3-га педыятрычнага аддзялення (загядчк аддзялення) 3-й гарадской дзіцячай клінічнай паліклінікі Людміла КІПЦЭВІЧ.

Насамрэч падрыхтоўка дзіцяці да паступлення ў школу ідзе на працягу ўсяго перыяду дашкольнага ўзросту — 3–6 гадоў.

— У гэтым актыўна ўдзельнічаюць як бацькі, так і дзіцячыя дашкольныя ўстановы, якія наведвае дзіця, і дзякуючы чаму адбываецца сацыялізацыя малога, пашыраецца кругагляд, развіваецца інтэлект, выходзяцца навыкі паводзін у грамадстве, а таксама прывіваюцца і замацоўваюцца асновы здаровага ладу жыцця: рэжым дня, фізічная актыўнасць, здаровае харчаванне. Не сакрэт, што асаблівасці навучальнага працэсу (сядзенне за партай, зрокавая нагрузка, зніжэнне рухальнай актыўнасці, неабходнасць запамінання навучальнага матэрыялу) спрыяюць узнікненню ў школьнікаў парушэнняў з боку апорна-рухальнай і зрокавай сістэмы, хуткага знясілення нервовай сістэмы. Вось чаму да шасці гадоў (да паступлення ў школу) дзіця павінна быць абследавана лабараторна (калі неабходна — інструментальна), агледжана ўрачом-педыятрам і вузкімі спецыялістамі (отарыналарынгалагам, неўролагам, стаматолагам, хірургам, акулістам, лагапедам), а пры неабходнасці, у залежнасці ад наяўнасці тых ці іншых адхіленняў у стане здароўя і іншымі спецыялістамі: кардыёлагам, нефролагам, эндакрынолагам, — тлумачыць Людміла Кіпцэвіч.

Усе наяўныя адхіленні ў стане здароўя ў дзіцяці да школы павінны быць скарэктраваны. У прыватнасці, упершыню малое павінна быць агледжана лагапедам не пазней трохгадовага ўзросту, і ў выпадку выяўлення адхіленняў у развіцці маўлення ёсць час да шасці гадоў многае выправіць.

Таксама варта звярнуць увагу на тое, каб дзіця было прывучана да рэжыму дня. Начны сон у дзіцяці дашкольнага і малодшага школьнага ўзросту не можа быць меншым за 10 гадзін. Пажадана вячэрняя прагулка перад сном на свежым паветры. Абавязковая ранішняя зарадка, якая рыхтуе арганізм да пачатку «працоўнага» дня. Харчаванне павінна быць не менш за пяць разоў у дзень, паўнаватаснае, разнастайнае, скарэктраванае як у адносінах каларыйнасці (2000–2100 ккал), так і наяўнасці асноўных інгрэдыентаў: бялкоў, тлушчаў і вугляводаў (1:1:4), узбагачанае мінераламі і вітамінамі.

— У рацыёне дзіцяці павінны прысутнічаць мясныя, малочныя, рыбныя стравы, кашы, гародніна і садавіна. Нельга забываць і пра пітны рэжым: у суткі яму неабходна выпіваць не менш за 1,0-1,5 літра вады. Першыя стравы, малако і сокі сюды не ўваходзяць, бо адносяцца да ежы. Варта абмяжоўваць прыём лёгкасваляльных вугляводаў: салодкіх, мучных вырабаў. Непрымальнае ўжыванне фаст-фуду (гамбургераў, чызбургераў, чыпсаў і інш.) і газіраваных салодкіх напояў, што адмоўна ўплывае на страўнікава-кішачны тракт дзіцяці, — пералічвае ўрач.

Неабходна звярнуць увагу на рухальную актыўнасць і дастатковае знаходжанне дзіцяці на свежым паветры.

Пажадана яшчэ да паступлення ў школу адвесці малое ў тую ці іншую спартыўную секцыю або гурток, наведванне якіх дасць магчымасць прывыкнуць да фізічных нагрук, а таксама будзе яго дысцыплінаваць.

— Перад школай дзіця павінна атрымаць усе прышчэпкі, згодна з Нацыянальным календаром прафілактычных прышчэпак, што дасць магчымасць засцерагчы яго ад многіх небяспечных інфекцый, распаўсюджванне якіх у арганізаваных калектывах значна вышэйшае. Не трэба забываць і пра прышчэпку супраць грыпу, якая з 2012 года таксама ўвайшла ў Нацыянальны календар. Яна праводзіцца штогод у верасні-кастрычніку і абараняе як ад цяжкіх формаў грыпу, так і ад яго грозных ускладненняў, — нагадвае Людміла Кіпцэвіч.

А медагляд для паступлення ў школу не трэба адкладваць на апошні тыдзень жніўня, яго можна прайсці загодзя, бо даведка прыдатная на працягу 12 месяцаў. Гэта дасць магчымасць без спешкі і мітусні наведваць усе абследаванні і агляды ў спецыялістаў і педыятра.