

DIETA VYRESNIAME AMŽIUJE



Mieli Senjorai,

Raukšlės ar odos lygumas neparodo tikrojo amžiaus, svarbiausia – nesenti protu, siela ir kūno galimybėmis. Nuolat keliant sau naujus iššūkius, neleidžiant sau tingėti, nenuvertinant savo galimybių bei mylint save, jaunystę tikrai galima išsaugoti ilgiau. Vienos paprasčiausių priemonių yra mityba, sportas ir tvirti socialiniai ryšiai!!!

Metams bėgant organizmui reikia mažiau energijos, tačiau auga kai kurių maistinių medžiagų poreikis. Tyrimai rodo, kad senatvės procesą galima sulėtinti: daugiau dėmesio skirkite maistui, kurį valgote, ir atidžiai rinkitės maistines medžiagas.

Senėjimas yra natūralus procesas, tačiau daugybės nemalonių pakitimų vyresniame amžiuje, galima išvengti, jeigu bus laiku imtasi profilaktinių priemonių. Medicininiais

tyrimais patvirtinta, kad gera gali užkirsti kelią ar sutrukdyti vystytis osteoporozei, diabetui ar širdies ligomis.

Tinkama mityba yra svarbi „gražaus senėjimo“ strategijos dalis. Vis dėlto kai kuriems žmonėms nesiseka tinkamai maitintis dėl įvairių priežasčių: su amžiumi silpnėja apetitas ir skonio jautumas, tad maistas tampa mažiau svarbus. Daugeliui vyresnių sunku kramtyti; senstant atsiranda rėmens, vidurių užkietėjimo bei virškinimo problemų, kurių priežastis – bloga mityba. Vyresniame amžiuje mažėja skrandžio rūgštingumas; tai silpnina maistingųjų medžiagų įsisavinimą. Sutuoktinio netektis, sunkumai perkant ar ruošiant maistą lemia, kad žmogus ima maitintis konservuotomis sriubomis, saldžia arbata, saldumynais ar kitu perdirbtu menkaverčiu maistu.

Besikeičiantys poreikiai

Žmogaus organizmo struktūra su amžiumi keičiasi: sumažėja raumenų masė (dažniausiai dėl nepakankamo judėjimo), o riebalinių audinių daugėja. Dėl to sulėtėja metabolizmas, reikia mažiau kalorijų; specialistai nustatė, kad sulaukęs 50 metų žmogus kiekvieną dešimtmetį vidutiniškai turi vartoti 10 proc. mažiau kalorijų. Taigi penkiasdešimtmečiui, kuriam per dieną reikia 8000 kalorijų, sukakus 70 metų gali reikėti tik 6400 kalorijų. Žmonės, kuriems nesiseka sumažinti maisto vartojimo, tikėtina, priaugs svorio, ir dėl to padidės rizika susirgti širdies ligomis, diabetu ir osteoartritu.

Senstant organizmas tampa mažiau pajėgus įsisavinti ir panaudoti kai kurias maisto medžiagas; osteoporozė ir kitos vyresnio amžiaus žmonėms būdingos ligos keičia maitinimosi poreikius. Vyresniam žmogui gali reikėti papildomų kiekių šių medžiagų:

- Kalcio, kad užkirstų kelią osteoporozei ir išsaugotų sveikus kaulus.
- Vitamino D, kad organizmas galėtų pasisavinti kalcį.
- Vitamino B12- raudonųjų kraujo kūnelių gamybai ir sveikiems nervams išsaugoti.
- Cinko – imunitetui stiprinti.
- Kalio, ypač esant aukštam kraujo spaudimui ar vartojant šlapimą varančius vaistus.
- Folio rūgšties (vitamino B) kurią organizmas naudoja DNR ir raudonųjų kūnelių gamybai, taip pat padeda sumažinti kraujyje esančio homocisteino (siejamo su padidėjusia širdies ligų rizika) lygį.
- Skaidulų – siekiant išvengti vidurių užkietėjimo.

Mėgaukitės valgymo ceremonija

Sveikai maitintis reikia ne tik dėl maistinių medžiagų. Valgymas kartu su šeima ir draugais reiškia kur kas daugiau nei vien tik maistą jūsų lėkštėje. Dalijimasis maistu ir gyvenimo patirtimi padeda pasijusti tvirčiau, atlaikyti fizinius negalavimus, stresą ir emocines problemas, patirti daugiau malonumų iš gyvenimo. Jeigu mintis apie maisto

gaminimą ir valgymą sukelia įtampą, pasinaudokite šiais praktiniais patarimais, kad maitinimasis taptų džiugia švente.

- Stenkitės valgymo ceremoniją padaryti malonia, net jei valgate vienas. Padenkite sau stalą ar pasiimkite gražų indą. Įsijunkite mėgstamą muziką, kuri pakeltų jums nuotaiką.
- Jeigu nemėgstate valgyti vienas, renkite pasisėdėjimus su draugais ir kaimynais. Dalyvavimas kokioje organizacijoje suteiks jums galimybę papietauti su kitais.
- Rinkitės maisto produktus, kurie skiriasi spalva, struktūra ir skoniu. Skoniui pagerinti venkite naudoti druską; geriau įberkite žolelių ar prieskonių. Pabarstę muskato ar cinamono kompensuosite sumažėjusį skonio pojūtį.
- Vaisius ir daržoves valgykite bent 5 kartus per dieną; juose yra daug ląstelienos, kalio, folio rūgšties ir antioksidantų. Šiek tiek jų suvalgykite kiekvieno valgio metu. Daugelis jų turi medžiagų apsaugančių nuo senatvinių ligų, pvz., širdies ligų, vėžio. Rinkitės ryškios spalvos vaisius ir daržoves: moliūgus, brokolius, morkas, paprikas, melionus, apelsinus.
- Kasdien išgerkite 6-8 stiklines vandens, sulčių ar kitokių nealkoholinių gėrimų. Vyresnio amžiaus žmonės dažnai nejaučia troškulio ar dėl šlapimo pūslės problemų vartoja mažiau skysčių. Tai gali sukelti vidurių užkietėjimą, inkstų problemas bei riziką nualpti per

karščius. Vanduo taip pat padeda sureguliuoti kūno temperatūrą.

- Jeigu sunku kramtyti, visiškai nereikia griebtis prėskos skystos dietos, kuri paprastai reiškia vidurių užkietėjimą ar nevisavertę mitybą. Geriau valgykite žuvies, maltos mėsos, daržovių tyrės ar sriubos.
- Kasdien eikite pasivaikščioti ar darykite pratimus, tačiau pirmiausia pasitarkite su gydytoju. Pratimai ne tik išsaugo raumenų jėgą, bet ir pagerina apetitą bei nuotaiką.
- Teiraukitės ar skaitykite etiketes. Net jeigu jums reikės pasiimti didinamąjį stiklą mažoms raidėms perskaityti, ant maisto produktų etikečių nurodoma maistingų medžiagų sudėtis padės išsirinkti sveikesnį maistą.

Įdomūs faktai apie ilgaamžiškumą



- Japonija yra ilgaamžių šalis. Žmonės, gyvenantys Okinavos salose Pietų Japonijoje, džiaugiasi ilgesniu ir sveikesniu gyvenimu negu nustatytas Japonijos gyventojų amžiaus vidurkis. Kokia jų mitybos paslaptis? Daug grūdų, daržovių, sojų ir žuvies; mažiau mėsos, paukštienos ir pieno produktų.
- Ikarija (Graikija) Šios Egėjo jūros salos gyventojai pasižymi ypatingu optimistiškumu ir bendruomeniškumu. Viduržemio jūros dieta,

daug fizinio aktyvumo ir ilgi gyvenimo tikslai – tai jų ilgaamžiškumo paslaptys.

- Nuoro provincija (Sardinija, Italija) Šio kalnuoto regiono vyrų gyvenimo trukmė yra ilgiausia pasaulyje. Stiprūs šeimos ryšiai, pasitikėjimas savimi ir ramus gyvenimo būdas – svarbiausi čia gyvenančiųjų ilgaamžiškumo faktoriai.
- Nicoya pusiasalis (Kosta Rika) Šiame Centrinės Amerikos regione vyresnio amžiaus žmonės pasižymi puikia fizine ir psichine sveikata. Reguliarus darbas žemėje, stipri bendruomenė ir paprastas gyvenimo būdas – tai čia gyvenančių ilgaamžiškumo šaltiniai.
- Loma Linda (Kalifornija, JAV) Šiame mieste gyvenanti didelė adventistų bendruomenė laikosi sveikos gyvensenos principų. Jiems svarbi vegetariška mityba, saikingas gyvenimo būdas ir stipria dvasinė tradicija.

Informaciją parengė: Visuomenės sveiktos specialistė
Diana Gedminienė