

Неделя здорового долголетия

«Чтобы добавить годы к жизни,
добавьте жизнь к годам»

Алексис Каррель



Здоровое долголетие — это не просто prolongation жизни, но и сохранение ее качества. В рамках Недели особое внимание уделяется основным вопросам профилактики:

остеопороза

**когнитивных
нарушений**

**снижения
мышечной
массы**

**снижения
сенсорных
функций
(слух, зрение)**

**падений
пожилых
и бытового
травматизма**





Профилактика остеопороза



Достаточное потребление
кальция и витамина D

Регулярная **физическая
активность** (ходьба, гимнастика, силовые упражнения)



Отказ от **вредных привычек** (курение, алкоголь)



Сохранение сенсорных функций (слух, зрение)



Регулярные проверки у
офтальмолога и сурдолога



Защита от **шума**
и **ультрафиолета**



Гигиена слуха и зрения (ограничение громких звуков, перерывы при работе с гаджетами)



Профилактика когнитивных нарушений



Тренировка мозга (чтение, кроссворды, изучение нового)

Социальная активность (общение, хобби, волонтерство)



Контроль **артериального давления** и **уровня сахара в крови**



Борьба с саркопенией*



Сбалансированное питание с достаточным количеством белка

Силовые и функциональные **тренировки**



Физическая активность (плавание, скандинавская ходьба, йога)

Саркопения* - это возрастное снижение мышечной массы, силы и функциональности.



Предотвращение падений и бытового травматизма



Улучшение **домашней безопасности** (противоскользящие коврики, хорошее освещение)

Ношение **удобной обуви** с фиксацией стопы



Использование **трости или ходунков** при необходимости

Упражнения на баланс и координацию



НЕДЕЛЯ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ!

**Долгая и активная жизнь -
национальный приоритет!**



5 главных ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ для долголетия

Пищевые привычки вырабатываются с детства. Но изменить подход к выбору продуктов, сбалансировать свое питание можно в любом возрасте. И при этом совершенно не обязательно дожидаться болезней – начните сейчас!

1

МЕНЮ МЕНЯЕТСЯ ВМЕСТЕ С ЧЕЛОВЕКОМ

Питание должно быть соизмеримо тому, сколько энергии тратит человек: нельзя много есть при сидячей работе и, наоборот, голодать при больших нагрузках. Если ориентироваться на цифры, то в сутки среднему человеку достаточно 2000 килокалорий.

2

ЗАВЕСТИ БУДИЛЬНИК НА ОБЕД

У человека ежедневно должно быть 3 приема пищи и 2 перекуса. Причем, приемы пищи означают полноценную еду – завтрак, обед, ужин (каши, супы, мясо, курицу, овощи, фрукты). Для перекусов – фрукты и овощи, на сладкое — сухофрукты, цукаты, фруктовые чипсы.

3

ПОВЕСИТЬ ЗАМОК НА СЛАДКУЮ ЖИЗНЬ

Согласно рекомендациям ВОЗ дневная норма потребления сахара для здорового человека не должна превышать 50 гр. (около 10 ч. л.). В случае наличия или предрасположенности к хроническим заболеваниям – это количество сокращается до 30 гр., а при заболевании почек, сахарном диабете – до 15–20 гр.

4

УБРАТЬ СОЛОНКУ СО СТОЛА

Важно употреблять меньше соли в чистом виде и максимально сократить чрезмерно соленые продукты. ВОЗ ограничивает дневную норму соли для здорового человека – не более 7 гр. в день (1 ст. л.). При риске или наличии хронических заболеваний – 4 — 5 гр.

5

ПОСТАВИТЬ ЖИРНЫЙ КРЕСТ НА ЖИРНОМ

Сократить или отказаться от жирных мясных продуктов (разрешается курица, индейка, кролик и нежирные сорта говядины), жирных молочных продуктов (йогурты не более 5%, сметана не более 10%), продуктов с большим содержанием трансизомерных жирных кислот.



ПРОДУКТЫ ДЛЯ ДОЛГОЛЕТИЯ

