



С возрастом организм требует меньше пищи, но больше питательных веществ, поэтому тем, кто отметил 50-летний юбилей, просто необходимо пересмотреть свой рацион и включить в него эти продукты.

Злаки

Ваши главные друзья — злаки: в ежедневном рационе должны быть каши из геркулеса и пшена, коричневый рис, хлеб из муки грубого помола. Пищевые волокна, которыми богаты эти продукты, отвечают за выведение из организма холестерина и токсинов, помогают очистить кишечник, наладить работу желудка и ускорить обмен веществ в организме. Кроме того, злаки сами по себе являются ценным источником полезных веществ, они уменьшают риск сердечно-сосудистых заболеваний, рака прямой кишки, диабета и ожирения.

Чеснок

Чеснок известен своими бактерицидными свойствами: он способен убивать вирусы гриппа и защищать нас от простуды, поэтому с наступлением осени очень полезно ежедневно съедать пару зубчиков. Кроме того, чеснок способен подавлять разрушение нейронов головного мозга и стимулировать рост новых клеток.

Этот корнеплод уменьшает содержание холестерина в крови, снижает интенсивность сердечных приступов, на него должны налегать люди, перенёсшие инфаркт. Это один из самых полезных продуктов для пожилых людей.

Яйца

Куриные яйца — в начале списка продуктов, полезных для пожилых людей благодаря большому количеству лютеина и зеаксантина — каротиноидов, которые противостоят внешнему старению организма и защищают глаза от катаракты. Благодаря витамину Е этот продукт укрепляет сердце, предотвращает образование тромбов, снижает риск инфарктов и инсультов.

Не менее полезны и перепелиные яйца, к которым многие из нас относятся несерьёзно. Они ускоряют обмен веществ, облегчают боли в суставах, улучшают зрение и слух.

Творог

Тем, кому за 50, просто необходимо регулярно употреблять творог, ведь этот кисломолочный продукт, богатый кальцием, поддерживает здоровье костей и защищает от остеопороза.

Замечено, что люди, налегающие на творог, меньше других подвержены атеросклерозу. Этот кисломолочный продукт легко усваивается организмом, в отличие от мяса и рыбы в нём нет пуринов, от нарушения обмена которых часто страдают пожилые люди.

Куриное мясо

В пожилом возрасте очень важно ограничивать в рационе мясо, однако это не касается курятины. Она считается диетическим продуктом, при этом доставляет в организм животный белок и улучшает работу мозга.

Мясо курицы богато витаминами А, В и Е и такими минералами, как фосфор, магний, железо, калий и селен, при этом в курятине мало жировой ткани и калорий. Однако для того, чтобы блюда из курицы не приносили вреда, птицу лучше варить или запекать без шкурки.

Зелень

На зелень нужно налегать в любом возрасте, а после 50-ти — особенно. Петрушка, укроп, сельдерей, шпинат и базилик — источники важных витаминов и микроэлементов. Например, одной только аскорбинки в петрушке больше, чем в цитрусовых. Подробнее о полезных свойствах зелени читайте в нашем материале.

Черника

Черника — одна из самых полезных ягод для тех, кому за 50. В тёмных плодах содержатся флавоноиды, замедляющие старение организма и восстанавливающие работу мозга. Налегать на чернику полезно для профилактики глаукомы и катаракты, при расширении вен, язве желудка и болезнях сердца.