

Млеко и млечни производи

Млеко, јогурт и сирење спаѓаат во оваа група која е богата со протеини, витамини и минерали. Оваа група на храна е многу важна за заштита на коските бидејќи се богати со калциум и фосфор. Полумасното или обезмастеното млеко, како и млечните производи се поздрави, бидејќи го штитат кардиоваскуларниот систем од болести.

Леб и житарки

Во оваа група спаѓаат сите житарки, ориз, пченка, овес, јачмен, брашно, леб. Тие се богати со јагленохидрати, минерали и витамини, растителни влакна и во помали количини растителни протеини. Оваа група е многу важна во исхраната со напомена дека интегралната храна (од полно зрно) особено е препорачлива заради богатството со минерални материји, витамини и растителни влакна. Во оваа група го додаваме и компирот кој треба да се конзумира 2-3 пати во неделата (најмногу 2 компира на ден)


Билки и зачини

Користете разновидни лековити билки и зачини кои го подобруваат вкусот на храната и ја намалуваат потребата од додавање на сол.



**ЗАПОМНЕТЕ ДА
ОСТАНЕТЕ АКТИВНИ!**

WWW.REDCROSS.ORG.MK

 www.facebook.com/CrvenKrstNaRepublikaMakedonija

 www.youtube.com/MacedonianRedCross



Препораки за правилна исхрана
за здраво стареење



AUSTRIAN RED CROSS



Црвен крст на Република Македонија

Овошје и зеленчук

Оваа храна содржи висок процент на вода во својот состав, имаат ниска калорична вредност и богатство на разновидни минерали и витамини. Содржината на минералите и витамините во овошјето и зеленчукот ја прави оваа група исклучително важна во исхраната на сите возрасти и тоа за зајакнување на имунолошкиот ситем, градбата на коските и функцијата на мускулатурата.

Препорачани дневни количини Најмалку 5 порции (3-4 оброци зеленчук како салата и 2-3 овошни порции)

Секогаш кога имате можност изберете зеленчук или овошје кои се свежи, а доколку се конзервирани треба да изберете од оние кои се пакувани во својот сопствен сок и со ниска содржина на сол.

Здрави маснотии

Мастите во организмот ја обезбедуваат потребната енергија, го овозможат внесот и искористливоста на витамините А,Д,Е и К кои се растворливи во масти. Имаат главна улога во создавањето на хормони неопходни за функционирање на организмот.

Минимум 20-25% од дневниот енергетски внес треба да биде од мастите. Доколку организмот е здрав и нема посебни ограничувања од внес на масти, кај стари лица, дневниот оброк треба да содржи околу 30-40 грама масти од кои најголем дел треба да бидат од растително потекло, како на пример ладно цедено маслиново масло.

Некои важни масни киселини како што се омега-3 масни киселини го намалуваат ризикот од срцев удар, го зајакнуваат имунолошкиот ситем, штитат од појава на здебеленост, штитат од заболувања на зглобовите и штитат од депресија. Овие масни киселини ги има во рибата и рибиното масло, морски плодови, ленено масло, зеленолистни зеленчуци и репка.



Јагленохидрати

Улогата на овие хранливи материи е да се обезбеди потребната енергија во организмот, добра исхрана на мозокот, подобра функција на органите за варење и заштита на организмот од запек (опстипација). Јагленохидратите генерално ги има во храна од растително потекло. Житните растенија содржат 60-90%, овошјето 10-20%, компирите 18-20%.

За обезбедување на внесот од јагленохидрати во организмот најдобро е да се јадат интегрални производи од жито (од полно зрно), житарки (пченка, пченица, овесни снегулки) разновиден зеленчук и овошје. Околу 60% од вкупната дневна енергија треба да се внесе преку јагленохидратите

Протеини

Внесот на протеините со храната е важен кај старите лица за одржување на виталноста на клетките во организмот, нивното обновување, заштита на организмот од надворешните фактори, зајакнување на имунолошкиот ситем, а со тоа и заштита од болести. Протеините се исто така важни за одржување на мускулната кондиција и подобро заздравување по падови и скршеници.

Протеините ги има во храна од животинско и растително потекло. Во храна од животинско потекло протеините се содржат во млеко и млечни производи, месо и месни производи, јајца, риба. Растителна храна која содржи протеини се производите од жито, мешункастите растенија, печурките.

Вода, течности

Внесувајте доволно количество на течности. Водата во организмот има улога во: процесот на варење на храната, овозможува функција на клетките и органите, одржување на телесна температура, во исфрлување на штетните материи од телото.

Течностите може да бидат внесувани во вид на вода, чај, кафе, супи, сокови, овошје и зеленчук. Треба да се внесува најмалку 8-10 чаши вода (1000-1500 мл) секој ден. Во позрелите години се намалува чувството за жед, па поради тоа се создава сериозен ризик од дехидратација, затоа е многу важно да се внесуваат течностите и кога не чувствувате жед.