



ГЕРОНТОЛОГИЯ -

наука о старости, одна из наиболее сложных естественных наук, изучающая процессы старения, его биологические, медицинские, социальные, психологические и экономические аспекты

Цель геронтологии - достижение активного и творческого долголетия. Отношение к старым людям, заинтересованность в их судьбах, общественная и государственная забота о них служат критерием оценки нравственности и зрелости любой страны

Неотъемлемой частью геронтологии является гериатрия (с греческого «гер» – старик, «арис» – лечение – это составная часть геронтологии, включающая в себя медицинские аспекты старения. Гериатрия занимается вопросами сохранения здоровья пожилых и старых людей, улучшением их самочувствия на фоне возникающей с возрастом патологии

Предмет гериатрии - изучение особенностей клиники, диагностики, лечения и профилактики как старческой патологии, так и обычных заболеваний в пожилом возрасте, а также организация медико-социальной помощи лицам пожилого и старческого возраста

Задачами гериатрии являются - изучение особенностей развития возраста, также организация медико-социальной помощи лицам пожилого и старческого, клинического течения, лечения и профилактики различных заболеваний у людей пожилого и старческого возраста, а также выявление возможностей влияния на процесс старения

Современная геронтология ставит целью обеспечение высокого качества жизни пожилого человека в обществе, его активного участия в общественно-политической жизни и культурной работе с использованием опыта, навыков, мудрости людей старшего поколения



Социальная геронтология - это общественная дисциплина, призванная решать демографические и социально-экономические проблемы старения населения, занимается проблемами повышения качества жизни старых людей, распределением части национального дохода в их пользу, развитием для них служб здоровья, изменением пенсионного законодательства, предоставлением пенсионерам возможности трудиться, созданием такого уклада семейной и общественной жизни, чтобы в нем нашлось достойное место для старых людей



В центре внимания социальной геронтологии оказываются и причины раннего профессионального старения, предпенсионный и пенсионный периоды жизни, трудоспособность, профессиональная и социальная активность старых людей

Социальная геронтология считает одной из наиболее важных задач — изучение закономерностей демографических сдвигов в стране, социальных и экономических последствий старения населения, причин относительно низкой продолжительности жизни и высокой смертности людей предпенсионного и пенсионного возраста, проблем, к встрече с которыми они оказались неподготовленными и которые требовали незамедлительного решения



В социальном аспекте геронтология изучает:

- индивидуальные переживания старых людей;
- место и положение старых людей в обществе;
- социальную политику в отношении старых людей

Важнейший аспект деятельности социальной геронтологии – это социальная работа:

- оказание практической помощи пожилым и старым людям, семьям и группам лиц старческого возраста с низким уровнем благосостояния и нарушенными социальными контактами
- социальная реабилитация пожилых и старых людей, создание условий, повышающих их социальную активность
- формирование политики социальной защиты в отношении пожилых и старых людей
- разработка превентивных программ по устранению отрицательных последствий старения и старости
- проведение социальных экспериментов с целью получения объективно подтвержденных результатов для создания банка данных по улучшению жизненных условий и материального благополучия старых людей

Таким образом, социальная геронтология – это область геронтологии и общественной дисциплины, задачей которой является изучение демографических и социально-экономических проблем старения населения





ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ ГРАЖДАН

ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Во всем мире насчитывается около 600 миллионов человек, возраст которых превысил 60 лет. С годами человеческий организм начинает работать не так, как в молодости. Это факт общеизвестный. Но старость ко всем приходит по-разному. Жизнь пожилого человека может быть насыщенной, активной и радостной. Конечно, для этого нужно побеспокоиться о себе, проследить за состоянием всего организма, чтобы заблаговременно «увидеть» и «подправить» нежелательные эффекты возрастных изменений



ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО СДЕЛАТЬ ВАЖНЫЙ ШАГ К УЛУЧШЕНИЮ КАЧЕСТВА СВОЕЙ ЖИЗНИ - ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.



ВМЕСТЕ С ТЕМ НЕОБХОДИМО СТРЕМИТЬСЯ К:

- сохранению счастливых отношений в браке
- умению управлять эмоциями и сохранять оптимизм
- двигательной активности
- рациональному питанию
- соблюдению режима дня и отдыха
- труду, приносящему удовлетворение
- наличию жизненных целей
- нормальному сну
- закаливанию

ДИЕТА. СБАЛАНСИРОВАННОЕ И УМЕРЕННОЕ ПИТАНИЕ. ЛЮДЯМ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА ОСОБЕННО ПОЛЕЗНЫ:

- бета-каротин (содержится в моркови, петрушке, оранжевых фруктах)
- кальцийсодержащие продукты (творог, сыр, рыба, кунжутные семечки)
- селен (чеснок, помогает справляться со стрессом)
- рыба и морепродукты (защита сердца и кровеносных сосудов от атеросклероза)
- питание, сбалансированное по составу, с обязательным включением в рацион свежих фруктов, овощей, зелени, витаминных препаратов



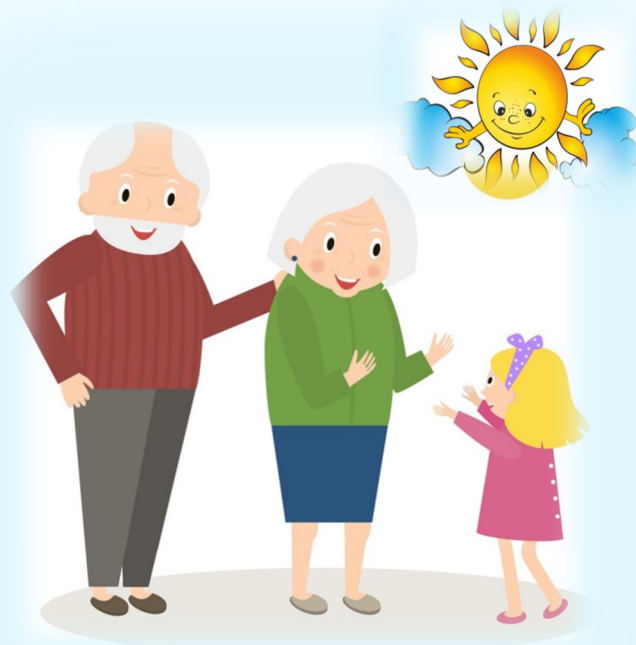


СОЗДАЙТЕ ПОЗИТИВНЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН. В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ ВАЖНА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ И ТВОРЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ. АКТИВНАЯ МЫСЛИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:

- замедляет процесс возрастной деградации умственных способностей
- активизирует работу системы кровообращения и обмен веществ

НАЙДИТЕ УВЛЕЧЕНИЕ ПО ДУШЕ:

- начните учиться
- проводите много времени с друзьями и родными
- выращивайте цветы - ваша жизнь станет более активной
- займитесь творчеством - оно наполнит будни ритмом и положительными, яркими эмоциями
- важно найти для себя занятие, которое нравится
- не сидите сложа руки, делайте постепенные шаги, чтобы реализовать свои не использованные ранее способности и внутренние ресурсы



ВАЖЕН РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ С ДОСТАТОЧНЫМ ОТДЫХОМ:

- полноценный сон, достаточный по продолжительности и обязательно в прохладной комнате
- сон при температуре 17-18 градусов поможет дольше оставаться молодым
- от температуры окружающей среды зависят: обмен веществ и проявление возрастных особенностей

СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ И УМЕРЕННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ, ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ. В ПРОЦЕССЕ ДВИЖЕНИЯ:



- усиливается выработка гормонов, которых недостаточно в пожилом возрасте
- улучшается кровообращение во всем организме
- уменьшается потеря костной массы, наблюдается ее некоторый рост, улучшается осанка, настроение и бодрость духа
- появляется уверенность в себе, внутренняя гармония
- гимнастика на свежем воздухе, водные процедуры, закаливание укрепляют здоровье и продлевают жизнь



СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Старение организма – это естественный биологический процесс, происходящий на протяжении всей человеческой жизни. Остановить или отменить его нельзя, но можно ускорить или замедлить. Физиологические изменения со стороны органов и систем органов часто обусловлены не только возрастом, но и анамнезом жизни пожилого человека



ТРАВМАТИЗМ

ПРИЧИНЫ:

- ухудшение работы органов чувств
- снижение концентрации внимания
- снижение плотности костной ткани

КАК ИЗБЕЖАТЬ:

- обеспечьте хорошую освещенность помещения
- уберите лишнюю мебель, провода
- удалите межкомнатные пороги
- обеспечьте вспомогательными средствами передвижения
- выберите обувь с закрытой пяткой на нескользящей подошве
- соблюдайте правило вытянутой руки: все необходимые предметы должны находиться поблизости

УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ

Причины:

- ухудшается распознавание цветов и периферическое зрение
- дальнозоркость

КАК ИЗБЕЖАТЬ:

- делайте гимнастику для глаз
- сбалансируйте питание
- принимайте витамины
- избегайте тусклого освещения
- посещайте офтальмолога
- увлажняйте глаза каплями

СНИЖЕНИЕ СЛУХА

ПРИЧИНЫ:

- возрастные изменения
- инфекционные болезни
- гипертония
- атеросклеротические бляшки в сосудах
- сердечная недостаточность
- травмы
- воспалительные процессы
- последствия отита и других заболеваний уха
- авитаминоз
- тяжелая профессиональная деятельность, где были чрезмерная вибрация и высокие звуковые волны

КАК ИЗБЕЖАТЬ:

- в холодную погоду надевайте головной убор
- в бассейне пользуйтесь резиновой шапочкой, не ныряйте
- слушайте негромкую музыку
- используйте беруши во время шумной работы
- вовремя обращайтесь к отоларингологу
- проходите полностью весь курс назначенной терапии
- не занимайтесь самолечением
- подберите слуховой аппарат



ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

ПРИЧИНЫ:

- старение организма
- утрата эластичности сосудов
- лишний вес
- недостаток физической активности
- курение
- злоупотребление алкоголем
- стрессы
- резкие перепады температуры или атмосферного давления, влияет и влажность воздуха
- регулярное переедание, когда желудочно-кишечный тракт переполнен, то диафрагма занимает слишком высокое положение, как следствие из-за вздутия живота кровоснабжение сердца ухудшается
- чрезмерные физические нагрузки, не соответствующие возрасту и состоянию здоровья
- неправильное питание с преобладанием жирной и мучной пищи

КАК ИЗБЕЖАТЬ:

- регулярно посещайте врача
- проводите регулярный мониторинг уровня холестерина и артериального давления
- применяйте комплекс упражнений для лечебной гимнастики
- соблюдайте диету, направленную против развития атеросклероза (а также, при необходимости, введите дополнительные разгрузочные дни)
- принимайте витамины
- при показании врача применяйте оперативное лечение

СОЦИАЛЬНАЯ ИЗОЛЯЦИЯ И НАРУШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ПРИЧИНЫ:

- одиночество, чувство ненужности
- снижение физиологических возможностей и общего состояния здоровья вследствие возрастных изменений в организме
- изменения в социальном статусе (утрата деловых связей)
- сужение сферы общения, связанное с потерей близких людей (супруга, родственников, друзей)
- переосмысление и изменение взаимоотношений с собственными детьми, живущими автономной жизнью
- необходимость пересмотра материального удовлетворения собственных возможностей из-за сокращения семейного бюджета

КАК ИЗБЕЖАТЬ:

- не допускайте одиночества пожилого человека
- позаботьтесь о поддержании достойного уровня жизни, позитивного эмоционального настроения
- обеспечьте регулярные встречи с друзьями
- по возможности, предложите завести домашнего питомца
- как можно дольше сохраняйте широкий (но посильный) круг обязанностей за пожилыми людьми
- как можно чаще подчеркивайте их значимость для всей семьи
- организуйте регулярный медицинский контроль



ПРОБЛЕМЫ С ПАМЯТЬЮ, ВНИМАНИЕМ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЕМ МОЗГА

ПРИЧИНЫ:

- травмы черепа и мозга, опухоли
- гипоксия на фоне проблем с сердцем
- постоянно повышенное давление
- инсульт, сопровождающийся изменением кровообращения
- инфекционные заболевания
- сбои в работе нервной системы
- малоподвижная жизнь
- вредные привычки
- нестабильный обмен веществ и сон

КАК ИЗБЕЖАТЬ:

- тренируйте долговременную и кратковременную память (изучение языков, нотной грамоты, стихов)
- тренируйте логическое мышление (шахматы, шашки, кроссворды, ребусы)
- тренируйте реакцию и пространственное восприятие (занятие танцами, йогой, компьютерными играми)
- тренируйте речь (пересказ текстов, скороговорки)
- тренируйте мелкую моторику
- правильно питайтесь
- регулярно посещайте врача
- принимайте предписанные лекарственные препараты

СНИЖЕНИЕ ПЛОТНОСТИ КОСТНОЙ ТКАНИ

ПРИЧИНЫ:

- недостаток кальция в пище
- гиподинамия
- вредные привычки
- хронические эндокринные заболевания

КАК ИЗБЕЖАТЬ:

- регулярно принимайте витаминно-минеральные комплексы, препараты кальция и витамин D
- ведите активный образ жизни
- проходите медицинское обследование каждый год
- своевременно лечите хронические заболевания
- избегайте вредных привычек
- используйте сбалансированный рацион питания

УВЕЛИЧЕНИЕ ВЕСА

ПРИЧИНЫ:

- сидячий или малоподвижный образ жизни
- неправильное питание с акцентом на жирной, сладкой и острой пище
- частые переживания
- нарушения эндокринной и гормональной системы
- патологии пищеварительной системы
- замедление метаболизма

КАК ИЗБЕЖАТЬ:

- коррекция питания с уменьшением его калорийности
- занятия спортом, активный образ жизни
- правильный питьевой режим
- регулярное посещение врача





ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ В ДОМАХ-ИНТЕРНАТАХ



ПАДЕНИЕ – ПРОИСШЕСТВИЕ, В РЕЗУЛЬТАТЕ КОТОРОГО ЧЕЛОВЕК НЕПРЕДНАМЕРЕННО ОКАЗЫВАЕТСЯ НА ЗЕМЛЕ, ПОЛУ ИЛИ НА КАКОМ-ЛИБО ИНОМ НИЗКОМ УРОВНЕ.

ВАЖНО! ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ В УЧРЕЖДЕНИЕ НА СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ НЕОБХОДИМО ПРОВЕСТИ ПЕРВИЧНУЮ ОЦЕНКУ РИСКА ПАДЕНИЯ КАЖДОГО

ПАЦИЕНТА! **Факторы риска падения пациента в стационаре:**

1. Неврологические и сердечно-сосудистые заболевания.
2. Заболевания опорно-двигательного аппарата.
3. Когнитивные расстройства и снижение зрения.
4. Низкий уровень подвижности.

ПОЖИЛЫЕ ГРАЖДАНЕ С ВЫСОКИМ РИСКом ПАДЕНИЯ ДОЛЖНЫ ПЕРЕДВИГАТЬСЯ ПО УЧРЕЖДЕНИЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРИСПОСОБЛЕНИЙ ДЛЯ БЕЗОПАСНОГО ПЕРЕМЕЩЕНИЯ И ТОЛЬКО В СОПРОВОЖДЕНИИ ПЕРСОНАЛА. ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК ПАДЕНИЯ, НЕОБХОДИМО ОБУСТРОИТЬ БЕЗОПАСНОЕ ПРОСТРАНСТВО:

КОМНАТА

ВАЖНО!

Рядом с пожилым человеком должно быть устройство, с помощью которого он может позвать персонал (кнопка вызова).

1.ПРАВИЛО ВЫТЯНУТОЙ РУКИ – все необходимое: стакан воды, телефон, пульт от телевизора, ходунки и другие предметы должны находиться в доступной близости.

2.БОЛЬШЕ СВЕТА – установите у изголовья кровати торшер, настольную лампу так, чтобы человек смог до них дотянуться. В темное время суток необходим ночник.

3.КОНТРОЛЬ ТОРМОЗНЫХ УСТРОЙСТВ – инвалидное кресло, кровать на колесиках должны стоять на тормозе, когда не используются, чтобы опираясь на них, человек не упал.

4.НЕ ДОПУСКАТЬ НА ПОЛУ НАЛИЧИЯ ПОСТОРОННИХ ПРЕДМЕТОВ: проводов, шнуров от личных электронных приборов (зарядное устройство мобильного телефона, ноутбука).

5.ИСПОЛЬЗОВАТЬ «УМНУЮ КРОВАТЬ» – у функциональной кровати поднять бортики, у обычной кровати сделать бортики из подушек и одеял. Если высок риск падения, опустить кровать как можно ниже к полу, положить на пол у кровати матрас.

6.ХОДУНКИ И ОПОРНЫЕ ТРОСТИ должны быть подобраны по росту

ВАЖНО!

Человек не должен чувствовать себя «запертым» в кровати. При подъеме с кровати не торопиться: дайте больному сначала немного посидеть, прежде чем встать

КОРИДОР

НЕ РАССТАВЛЯЙТЕ ПРЕДМЕТЫ ВДОЛЬ СТЕН – у человека должна быть возможность прислониться к стене и идти, держась за нее

УБОРКА

1. ПОСТОЯННО: следите за чистотой и сухостью пола
2. УБИРАЙТЕ ВОВРЕМЯ: мойте полы, когда пожилые люди не ходят по учреждению, устанавливайте знак «Осторожно, мокрый пол!»
3. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ: полирующие средства для пола, поручней, ручек и мебели
4. ВОВРЕМЯ УБИРАЙТЕ поломанную и неустойчивую мебель

ОДЕЖДА

ВАЖНО! При поступлении граждан пожилого возраста на социальное обслуживание обратить их внимание на:

- 1.ДЛИНУ РУКАВОВ И ШТАНИН ОДЕЖДЫ. Узкая одежда может стеснять движения, широкая – сползать и быть неудобной.
- 2.ОБУВЬ ВЫБИРАТЬ СТРОГО ПО РАЗМЕРУ, чтобы она фиксировала стопу, БЫЛА УДОБНОЙ, БЕЗ СКОЛЬЗЯЩЕЙ ПОДОШВЫ, с закрытыми мысками, с низки каблуком и с задником.
Не использовать тапочки без задника!

I ГРУППА – ХЛЕБ, ЗЕРНОВЫЕ И КАРТОФЕЛЬ

ИХ НЕОБХОДИМО УПОТРЕБЛЯТЬ В НАИБОЛЬШЕМ КОЛИЧЕСТВЕ. ЗЕРНОВЫЕ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ОРГАНИЗМ НЕОБХОДИМЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ЭНЕРГИИ, ВХОДЯТ В СОСТАВ ГОРМОНОВ, ФЕРМЕНТОВ, СОДЕРЖАТ БЕЛОК, ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА, ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, СПОСОБСТВУЮТ НОРМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, ПОВЫШАЮТ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ОРГАНИЗМА, УМЕНЬШАЮТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В СЫВОРОТКЕ КРОВИ, РИСК РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАНИЙ. КАЖДЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ ДОЛЖЕН СОДЕРЖАТЬ ПРОДУКТЫ ЭТОЙ ГРУППЫ



II ГРУППА – ОВОЩИ

РАЦИОН, БОГАТЫЙ ОВОЩАМИ, ИМЕЕТ НИЗКУЮ КАЛОРИЙНОСТЬ, СПОСОБСТВУЕТ УЛУЧШЕНИЮ РАБОТЫ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, СОСТОЯНИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ, ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ, ВЫВЕДЕНИЮ ИЗ ОРГАНИЗМА ЖИРОВ, ТОКСИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ, КАНЦЕРОГЕНОВ, АЛЛЕРГЕНОВ, СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ ХОЛЕСТИРИНА В СЫВОРОТКЕ КРОВИ, РИСКА РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА, ОСТЕОПОРОЗА, НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ОБРАЗОВАНИЯ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ. ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ ВАЖНЫМ ИСТОЧНИКОМ МНОГИХ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ И ВИТАМИНОВ



III ГРУППА – ФРУКТЫ

В НИХ СОДЕРЖАТСЯ ПИЩЕВЫЕ И БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА (КАЛИЙ, ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА, ВИТАМИН С, ФОЛАТ И ДР.), НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И СНИЖАЮЩИЕ РИСК РАЗВИТИЯ НЕКОТОРЫХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ: САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ, НЕКОТОРЫХ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (РАКА ПОЛОСТИ РТА, ЖЕЛУДКА, ТОЛСТОЙ КИШКИ И ДР.), МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ И ОСТЕОПОРОЗА, СПОСОБСТВУЮТ УМЕНЬШЕНИЮ КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА. КАК ПРАВИЛО, ФРУКТЫ ИМЕЮТ МАЛО ЖИРА, НАТРИЯ И КАЛОРИЙ, НЕ СОДЕРЖАТ ХОЛЕСТЕРИН



ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



**ПИТАЯСЬ
ПРАВИЛЬНО,
ВЫ СОХРАНЯЕТЕ
СВОЕ ЗДОРОВЬЕ
НА ДОЛГИЕ
ГОДЫ!**



IV ГРУППА – МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

РАЦИОНЫ С ВКЛЮЧЕНИЕМ МОЛОКА И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ СПОСОБСТВУЮТ УКРЕПЛЕНИЮ КОСТЕЙ И ЗУБОВ, УЛУЧШЕНИЮ СОСТОЯНИЯ КОЖИ, НОГТЕЙ, ВОЛОС, ПОДДЕРЖАНИЮ НОРМАЛЬНОГО УРОВНЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ, КИШЕЧНОЙ МОТОРИКИ И СОСТАВА МИКРОФЛОРЫ, УМЕНЬШЕНИЮ РИСКА ОСТЕОПОРОЗА. В МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ СОДЕРЖИТСЯ КАЛЬЦИЙ, ФОСФОР, КАЛИЙ, ВИТАМИНЫ А, Д, ГРУППЫ В И БЕЛОК. ОДИН СТАКАН МОЛОКА ИЛИ ЖИДКИХ КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ УДОВЛЕТВОРЯЕТ ПОТРЕБНОСТЬ В КАЛЬЦИИ НА 25 %, А В ВИТАМИНЕ В2 – НА 20 %



V ГРУППА – БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ

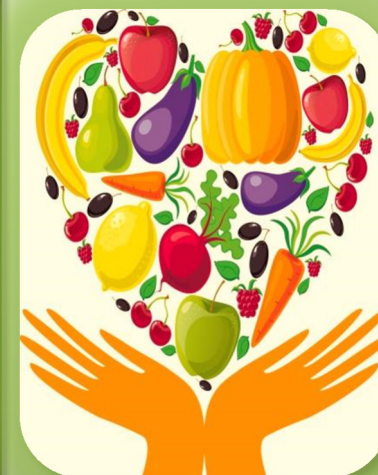
МЯСО, КУРИЦА, РЫБА, ЯЙЦА, СУХИЕ БОБЫ, ФАСОЛЬ, ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ. ПРОДУКТЫ ЭТОЙ ГРУППЫ БОГАТЫ ПОЛНОЦЕННЫМ БЕЛКОМ, СОДЕРЖАТ ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В, ВИТАМИН Е, ЖЕЛЕЗО, ЦИНК И МАГНИЙ. МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ, ПТИЦА, РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ СПОСОБСТВУЮТ ПОВЫШЕНИЮ ЗАЩИТНЫХ СИЛ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ОРГАНИЗМА, СНИЖЕНИЮ РИСКА РАЗВИТИЯ АНЕМИИ И ЙОДОДЕФИЦИТНЫХ СОСТОЯНИЙ. ПОТРЕБЛЕНИЕ ЭТИХ ПРОДУКТОВ СЛЕДУЕТ, ОДНАКО, ОГРАНИЧИТЬ ИЗ-ЗА БОЛЬШОЙ КАЛОРИЙНОСТИ, ВЫСОКОГО СОДЕРЖАНИЯ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ И ХОЛЕСТЕРИНА (ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК, СУБПРОДУКТЫ)



VI ГРУППА – ЭТО ЖИРЫ, РАСТИТЕЛЬНЫЕ И СЛИВОЧНЫЕ МАСЛА, МАРГАРИН, КУЛИНАРНЫЕ ЖИРЫ

ЭТИ ПРОДУКТЫ СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ОГРАНИЧЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ И НЕ ЧАСТО. К ЭТОЙ ЖЕ ГРУППЕ ОТНЕСЕН САХАР, В ТОМ ЧИСЛЕ СОДЕРЖАЩИЙСЯ В СЛАДОСТЯХ, СЛАДКИХ НАПИТКАХ. ЭТИ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ МНОГО КАЛОРИЙ, НО В НИХ ПРАКТИЧЕСКИ НЕТ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

**ПРОДУКТЫ
ДЛЯ
ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ**



**ПИТАЙСЬ
ПРАВИЛЬНО,
ВЫ СОХРАНЯЕТЕ
СВОЕ ЗДОРОВЬЕ
НА ДОЛГИЕ
ГОДЫ!**