Муниципальное бюджетное учреждение культуры «Крапивинская библиотечная система»

Счастливая осень жизни

Осенняя пора и здоровье пожилого человека

Дайджест

Крапивинский 2020

Оглавление

Введение…… 4

Здоровая осень…….. 5

Советы для отличного самочувствия…… 5

Как сохранить здоровье осенью пожилому человеку…….. 6

Советы пожилым людям……. 7

Забота о себе……. 8

Освобождение от стресса……..... 10

О пользе физической активности в пожилом возрасте..... 11

О пользе скандинавской ходьбы……..... 12

Правила скандинавской ходьбы с палками для пожилых…….. 12

Рекомендации по питанию пожилых людей……. 13

Несколько важных пожеланий в отношении питания……. 16

Чем полезна тыква для организма…….. 17

Заключение…… 23

Источники…….. 23

Муниципальное бюджетное учреждение культуры «Крапивинская библиотечная система»

Крапивинская центральная библиотека, Библиографический отдел

Счастливая осень жизни

Осенняя пора и здоровье пожилого человека

Дайджест

Крапивинский 2020

ВВЕДЕНИЕ

...Мне юности не жаль: прекрасней солнца мая,
Мой золотой сентябрь, твой блеск и тишина,
Я не боюсь тебя, приди ко мне, святая,
О, Старость, лучшая весна!..

Дмитрий Мережковский

Возраст зрелых, мудрых людей часто называют осенью жизни...

Как каждое время года прекрасно по-своему, так же неповторимы и

возрастные «сезоны». Какие бы беды нас ни омрачали, все плохое забывается. Душа наполняется умиротворением, мудростью. За плечами большой жизненный опыт, своя философия, сложившиеся моральные принципы, устоявшиеся оценки действительности. Наступает понимание, как быстротечна жизнь. Многие начинают ценить каждый миг только в пожилом возрасте и утверждают, что жизнь прекрасна.

Осень жизни совсем не время плакать об упущенных возможностях, бесцельно прожитых годах, болеть и ждать своего часа, когда позовут в мир иной. Жизнь продолжается. Главное – правильно выбрать направление движения. Наверняка мы столько интересного пропустили в жизни из-за отсутствия времени. Теперь оно есть. Главное правильно им распорядиться.

Можно просидеть все время в очередях к докторам, зациклиться на болезнях и прожить остаток жизни в хандре и унынии. А можно использовать свой организм с учетом его степени износа, более аккуратно, и выжать из него всё, на что он еще способен.

Можно мешать жить детям, внукам: вмешиваться в их семейные отношения, требовать к себе внимания – «тянуть на себя одеяло», и в отрицательных эмоциях прожить свои последние годы. А можно быть всегда готовым помочь родным и близким, когда им требуется наша помощь. А в свободное время, наконец, пожить для себя, найти себе занятие, свой круг общения.

Наконец-то можно дорваться до книг и кино, прочитать и посмотреть все, на что раньше не было времени.

А еще, можно путешествовать в бескрайнем океане Интернета. Это замечательный подарок нашего времени. Многие пенсионеры его давно оценили и забыли про возраст, нашли единомышленников, завели друзей за тысячу километров. Кроме того, Интернет – это возможность для человека любого возраста проявить творческие способности.

Осень – время плодов, осень – время подведения итогов, в это время многое лишнее отходит. Можно потратить больше времени на посещение храма Божьего, больше читать Священное Писание. Осень – это благословенное время. Да будет оно каждому в радость!

Здоровая осень

Осень - трудный период года для здоровья, иммунитета, для состояния и внешнего вида кожи, для общего самочувствия. Золотая осень проходит быстро, а все остальное время господствуют грязь, холод и слякоть. Осенью неустойчивая и влажная погода. Листья опадают с деревьев. Холодно и грустно на душе. Такой унылой порой не хочется что-либо делать, а желание сидеть просто за чашкой чая становится всё сильнее. Из-за низкой температуры воздуха и короткого светового дня хочется больше спать, хочется тепла и уюта – организм как будто кричит: «Береги меня!». Чтобы сохранить здоровье осенью, нужно чаще доставлять себе маленькие полезные удовольствия, и организм будет за это благодарен.

Советы для отличного самочувствия

Большой и уютный шарф

Купите или свяжите себе огромный теплый шарф красивой расцветки из мягкой пряжи! Такая вещь просто незаменима в период, когда батареи согревают недостаточно и хочется дополнительного тепла. Шарф или палантин можно держать и в офисе. Такой аксессуар под рукой поможет легче пережить длинные трудовые будни и будет напоминать о домашнем уюте.

Хорошая компания

«Осенний блюз» – это настроение, которое периодически накрывает многих в период с конца сентября и до первого снега. Дождливая погода, нехватка солнечного света, холода, тоска по лету – и осенняя грусть накрывает с головой. Человек – существо социальное. Даже самые заядлые интроверты иногда нуждаются в качественном общении. Теплые посиделки с друзьями, веселые байки из жизни и просто возможность высказаться о наболевшем, поделиться эмоциями – лучшее лекарство от осеннего сплина.

Долгий сон

Продолжительный сон осенью – это не роскошь. Это необходимость. Еще наши предки верили в его исцеляющую силу. И современные ученые нашли подтверждение этой теории: гормон мелатонин, который вырабатывается только во время сна, оказывает влияние на наше физическое и психическое состояние. При нехватке в организме мелатонина ускоряется процесс старения, падает иммунитет и начинается путаница со временем суток. Чтобы этого не произошло, стоит слушать свое тело и спать, сколько нужно. Дела немного подождут.

Глоток воздуха

Чтобы голова оставалась свежей и мысли были ясными, мозгу нужен кислород. Поэтому заведите привычку гулять на свежем воздухе каждый день. Это и мысли по полочкам поможет расставить, и волнение успокоит, и сон наладит. Если напряженный график не позволяет специально выходить из дома по вечерам, просто выходите из автобуса на остановку раньше и преодолевайте это расстояние пешком. Этого достаточно, чтобы немного отвлечься от дневной суеты, разглядеть красоту в простых вещах, мимо которых мы торопливо пробегаем утром, и насытиться кислородом.

Как сохранить здоровье осенью пожилому человеку

Октябрь, скоро придут и холода, которые занимают фактически половину года. Резкое понижение температуры воздуха и частые изменения барометрического давления прежде всего, отражаются на состоянии пожилых людей с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, а также психоэмоциональными нарушениями. Резкое похолодание вызывает спазм кровеносных сосудов, который может привести к гипертоническому кризу или приступу стенокардии. Падение атмосферного давления вызывает пониженное содержание кислорода в организме. А это приводит к недостатку его в сердечной мышце и головном мозге. Возникают боли в сердце и головные боли, у людей, склонных к эмоциональной нестабильности, ухудшается психологическое состояние, а порой возникает самая настоящая депрессия. У пожилых людей, кто имеет заболевания опорно-двигательного аппарата, возникают ноющие боли в пораженных суставах, в местах старых переломов. Но даже и абсолютно здоровые люди в этот период нередко ощущают дискомфорт. Холод приводит к снижению иммунитета: обостряются хронические болезни, возрастает число острых респираторных заболеваний.

Советы:

• Не занимайтесь самолечением. Обратитесь к врачу и следуйте его рекомендациям.

• Позаботьтесь о себе. В холод одевайтесь теплее.

• Включите в свой рацион травяные чаи, отвар шиповника, употребляйте больше овощей и фруктов, витаминные комплексы с микроэлементами.
• Больше двигайтесь - это усиливает обменные процессы в организме и нормализует кровообращение.
• Перед сном следует прогуляться минут тридцать, не смотря на то, идёт ли дождь или нет.
• Носите обувь на низком каблуке с нескользкой подошвой. Помните, что падения - основная причина серьезных увечий и смертности среди пожилых людей.
• Если у вас снижена острота зрения, старайтесь не выходить из дома в темное время суток, чтобы избежать травм.
• А самое главное - создавайте себе и близким хорошее настроение, это универсальное лекарство от всех болезней.

Советы пожилым людям

Старение - естественный процесс, который остановить невозможно, но уменьшить проявления накопленных с возрастом болезней - задача вполне посильная. Подобно тому, как в каждом сезоне года есть свои прелести, так имеются они в каждом возрастном периоде человека. Осенью жизни называют пожилой возраст. Но и эта пора имеет свои радости.

Мы все боимся старости. Боимся болезней, недугов, связанных с ней. Но больше всего боимся одиночества - чувства беспомощности и незащищенности. Старость ведет к нарушению обычных социальных связей, что создает неблагоприятные условия для сохранения здоровья. Существует мнение, что о социальной зрелости общества можно судить по отношению этого общества к старикам и детям. Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский писал: «Старость может быть лишь покоем или бедой. Покоем она становиться, когда ее уважают. Бедой ее делает забвение и одиночество».

Пожилые люди по-разному реагируют на возраст. Одни фиксируют в себе признаки старости, стараются изолироваться, уединиться, как бы «уходят в себя», вопреки собственным желаниям и интересам. Другие стараются подчеркнуть свою активность, делают все наравне с молодыми, берутся за новые дела, стараются восполнить все то, что не удалось в молодости.

А есть такие, кто критически воспринимает молодое поколение, все новые перемены в окружающей жизни, постоянно пребывают в сердитом настроении. Можно выделить категорию пожилых людей, для которых прожитая жизнь кажется неудачной, они мучаются от сознания того, что мало достигли в жизни, что впереди их ничто не ждет. Чтобы это не произошло, надо и в пожилом возрасте стараться управлять своими

эмоциями, спокойно анализировать происходящее, стараться понять молодых.

Мы искренне желаем вам доброго здоровья, бодрости, успехов. Хочется напомнить вам замечательные слова нашего выдающегося режиссера Э. Рязанова: «Осень жизни, как и осень года, надо не скорбя благословить».

Не упивайтесь мрачными мыслями, не давайте им себя на растерзание. Не зря народная мудрость учит: "Ржа ест железо, а зло - человека". Постарайтесь заставить себя переключиться, обратиться в ваших мыслях к тому, что было и есть в вашей жизни хорошего, займитесь чем-нибудь по дому, в саду, огороде, погуляйте на свежем воздухе. Докажите прежде всего себе, что вы можете еще многое, что еще способны на большие добрые и полезные дела и для себя, и для общества.

Забота о себе

Вы не должны пренебрежительно относиться к своему здоровью, следует своевременно реагировать на недомогание, избавляться от симптомов болезни, прежде чем она примет серьезное течение. Многие пожилые люди проявления болезней приписывают старости и не обращаются за медицинской помощью. В связи с этим мы советуем проявлять медицинскую активность. Это ваше отношение к своему здоровью, это посещение медицинских учреждений, выполнение советов врачей, преодоление вредных привычек.

По статистике около 80% людей старше 65 лет страдают хроническими заболеваниями, требующими длительного медикаментозного лечения.

Все недуги старости: ослабление зрения, слуха, памяти, быстрая утомляемость, нарушение координации движений, неуверенная походка - снижают вашу физическую и социальную активность. Они не являются смертельными, даже в обозримом будущем не угрожают вашей жизни. Но они приносят вам массу беспокойства, неприятностей, болезненных ощущений и страданий.

Врач, избавив вас от болей в суставах, восстановив ваше зрение, подобрав слуховой аппарат, дает вам возможность обрести уверенность в себе, почувствовать, что вы нужны близким.

Как известно, течение заболеваний, появление осложнений определяется отношением пожилого человека к своей болезни. К сожалению, на практике приходится сталкиваться с тем, что усилия врачей и медицинских сестер сводятся на нет неадекватным отношением пожилого человека к своему состоянию. Многие пожилые люди из-за расстройств памяти забывают вовремя принимать лекарства, другие почти

40% с хроническими болезнями сердца устраивают себе "лекарственные каникулы".

Часто пожилые пациенты занимаются самолечением. Минуя врача, больные приходят в аптеку в поисках лекарств "от желудка", от "температуры", от "давления".

Многие готовы безоговорочно принимать "популярные" препараты, в большинстве своем не вызывающие должного и ожидаемого эффекта, и легко отказываться от современных, менее известных, но более действенных препаратов.

Кроме того, многие пожилые люди считают лекарство вредным и принимают его под большим давлением медперсонала в стационаре, прекращая прием в амбулаторных условиях. Бытует мнение о большой пользе "капельниц", после применения, которых можно длительно не принимать лекарства.

Хочется отметить приверженность пожилых людей к воздействию рекламы. Пожилые люди чаще, чем молодые пользуются советами посторонних лиц, сведениями из рекламы, средств массовой информации, принимают заимствованные у кого-либо лекарства, заменяют лекарства на биологически активные добавки, прибегают к самолечению, снижают дозы и самостоятельно изменяют режим приема лекарств.

Очень осторожно относитесь к рекламе лекарств. Нет безопасных лекарств! Когда реклама настойчиво "вбивает" вам в голову мысль о безвредности лекарства, не верьте ей. Например, реклама обезболивающих лекарств призывает: "Живите без боли" и тому подобное. Боль - это сигнал какого-то неблагополучия в организме. Прекратить боль - значит убрать следствие, но не причину. Обезболивающие таблетки приведут к стиханию боли лишь на время. Помощь при хронических заболеваниях вам окажет врач. Лечение следует рассматривать как совместную деятельность вашу и лечащего врача. Наблюдение у своего врача, выполнение его рекомендаций позволят вам жить долго при наличии многих заболеваний и при этом не испытывая болей и дискомфорта.

В любом возрасте старайтесь делать все, чтобы ваша старость была здоровой и активной.

Все данные советы помогут вам научиться справляться со стрессами, правильно питаться, вести более активный образ жизни. Будьте здоровы!

Освобождение от стресса

Основоположник теории стресса Ганс Селье говорил: «Стресс - это не то, что с нами случается, а то, как мы это воспринимаем».

Иначе говоря, для душевного и физического здоровья важно событие не само по себе, а лишь его образ, пропущенный через сознание. В зависимости от установки оскорбительную реплику мы воспринимаем с гневом, равнодушно или с юмором. Человек, реагирующий в подобных ситуациях по первому типу, рискует стать жертвой инфаркта миокарда, инсульта. Таких людей нет среди долгожителей.

Установка на доброжелательное и ровное отношение к окружающим, оптимизм и юмор - все это способствует долгой и здоровой жизни.

Давно известно, что отрицательные эмоции: обида, страх, тоска, гнев, горе, зависть, ненависть - являются факторами риска, приближают старость и укорачивают жизнь, и наоборот, положительные - удовольствие, радость - вызывают необычайный подъем жизненных сил организма. Смех - это признак радости, бодрого настроения и душевного здоровья. Он благоприятно влияет на работу легких, регулирует обмен веществ.

Будьте заботливы и внимательны друг к другу. Попытайтесь, особенно с выходом на пенсию, упорядочить ритм жизни. Чередуйте посильный труд с разумно организованным отдыхом.

Большое внимание следует уделять сну. Сон - это жизненная потребность человека. Продолжительность сна должна быть такой, чтобы после пробуждения человек отмечал бодрость и прилив сил. Для здорового и крепкого сна необходим правильный режим жизни: ложиться спать в одно и тоже время, поужинать, не переедая, не позднее 2-3 часов до сна. Перед сном следует прогуляться минут тридцать. Не рекомендуется смотреть слишком эмоциональные телевизионные передачи, употреблять перед сном тонизирующие напитки - крепкий чай, кофе.

Осень жизни - это очень трудная пора. Но и эта пора жизни имеет свои радости. Человек в этом возрасте переходит в новое качество, он становится бабушкой или дедушкой. И жизнь начинает играть новыми красками, появляются новые, ранее неизведанные чувства и радости, новые тревоги и заботы, жизнь приобретает новый смысл.

Главным в вашем отношении к любимым внукам является принятие их такими, какие они есть, вы отдаете им любовь и доброту, не требуя чего-то взамен. Выслушивайте своих внуков терпеливо и доверительно, помогайте им разобраться в собственных проблемах, познать и принять самого себя и окружающий мир.

Детство без бабушек и дедушек - это не только недочитанные книжки и недосказанные сказки, но это повзросление раньше времени,

укороченное детство. Но быть любящими и понимающими бабушками и дедушками совсем не просто. Постарайтесь не уйти в прошлое, свое время, не повторять постоянно, как хорошо было раньше, не превратиться в своеобразного тирана для семьи и внуков. И если вашим внукам плохо, просто протяните руки, обнимите, прижмите к своей груди. Скажите им, как сильно вы их любите, вы восхищаетесь их умом и способностями. Пообещайте им, что вы всегда придете им на помощь, если это будет им необходимо.

О пользе физической активности в пожилом возрасте

Малоподвижный образ жизни ведет к мышечной слабости и возникновению целого ряда заболеваний - в организме развиваются застойные явления, замедляется ток крови в сосудах, страдают от недостатка кровоснабжения важнейшие органы и ткани.

Физические упражнения благотворно влияют на организм, способны существенно замедлять скорость старения, помогают справляться со стрессовыми ситуациями и дарят здоровый сон. Под их воздействием укрепляется костная и мышечная системы, увеличивается амплитуда подвижности суставов.

В любом возрасте человек должен поддерживать хорошую физическую форму. Что означает хорошая физическая форма? Она означает способность не испытывать физического утомления от повседневных забот, хорошо себя чувствовать и хорошо выглядеть, легко двигаться, управлять своим телом. Для пожилого человека быть в хорошей форме означает быть в состоянии обслуживать себя, делать покупки, сохранять достаточную подвижность. Дольше живут люди, которые физически активны, регулярно занимаются физкультурой, физическим трудом. Прежде чем начинать заниматься физкультурой (а это никогда не поздно), обратитесь за советом к врачу!

Известно много примеров того, когда ослабленные, хилые, долго болеющие люди возродили себя активными физкультурными упражнениями, здоровым образом жизни, отказом от вредных привычек.

Адекватные физические нагрузки необходимы для поддержания здоровья в течение всей жизни.

Ежедневная гимнастика должна стать такой же привычкой, как чистка зубов.

Ходьба - наиболее естественное состояние человека. Она благотворно отражается на состоянии здоровья, полезна в любом возрасте, особенно в пожилом. Народная мудрость гласит: «Пешком ходить - долго жить». Спокойная ходьба почти не утомляет человека, усиливает обмен веществ, кровообращение, улучшает дыхание, тренирует мышцы. Во время ходьбы отдыхает и тонизируется нервная система.

Физическая активность помогает избегать таких заболеваний, как остеопороз, деформирующий остеоартроз, которые могут стать результатом малоподвижного образа жизни. Физическая активность укрепляет здоровье, дает заряд энергии.

Советы:

* Старайтесь заниматься любыми посильными физическими упражнениями практически каждый день, постепенно увеличивайте нагрузку;
* Согласуйте с врачом объем и длительность физических упражнений;
* Старайтесь больше ходить пешком, поднимайтесь пешком по лестнице вместо того, чтобы пользоваться лифтом;
* Разнообразьте упражнения, чтобы дать нагрузку разным группам мышц:
* Старайтесь быть подвижными в повседневной жизни.

О пользе скандинавской ходьбы

Хочется особенно рассказать о пользе скандинавской ходьбы с палками для пожилых людей. Скандинавская ходьба очень полезна для людей преклонного возраста. Регулярные занятия уже через несколько месяцев дадут о себе знать, а именно:

1. Улучшается общее самочувствие человека, чувствуется «прилив» энергии, сил, появляется бодрость.
2. Повышается работоспособность и активность организма.
3. Налаживается давление и снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Многочисленные эксперименты доказали, что риск инфарктов снижается в разы у человека, который, практикует скандинавскую ходьбу.
4. Вырабатывается устойчивость к различным заболеваниям, значительно укрепляется иммунная система. Улучшается работа легких.
5. Снижается уровень холестерина. Улучшаются все обменные процессы.
6. Налаживается координация движений, что очень важно для людей преклонного возраста. Укрепляются суставы.

Правила скандинавской ходьбы с палками для пожилых

Техника скандинавской ходьбы с палками для пожилых людей такая же, как и для молодых, и очень напоминает бег на лыжах. Приступая к занятиям, следует запомнить, что если шаг вперед делается правой ногой, то одновременно вперед выводится левая рука и наоборот. Спину надо стараться держать ровной, а плечи расслабленными и не поднятыми вверх. Существуют определенные правила скандинавской ходьбы для пожилых

людей, и если эти правила соблюдать, то занятия будут проходить легко и принесут максимум пользы:

1. Прежде, чем приступить к ходьбе с палками, необходимо сделать разминку. Выполнить несколько простых упражнений на растяжку.
2. Обязательно проверить состояние всех креплений, длину ремней и т.д.
3. При ходьбе следует правильно дышать. Вдох носом через два шага и выдох через рот на четвертый шаг.
4. После ходьбы следует сделать несколько дыхательных упражнений и упражнений на растяжку.
5. Поначалу ходьба должна составлять не более 20 минут, ну а со временем продолжительность занятий увеличивается.

Рекомендации по питанию пожилых людей

С возрастом заболеваемость увеличивается. 80-86% пожилых людей имеют хронические заболевания. Нельзя не обратить внимание на то, что прогрессирование хронических заболеваний способствует раннему возникновению и ускоренному нарастанию старческой ненужности, а следовательно, и быстрому одряхлению организма.

Рациональное питание, физические упражнения позволяют предупредить такие серьезные осложнения, как, например, нарушение мозгового кровообращения и увеличить, таким образом, продолжительность вашей жизни.

Как долго прожить и оставаться при этом активным, трудоспособным и молодым в душе? Ответ очень простой: вести здоровый образ жизни, в понятие которого принято включать и основы рационального питания.

Л.Н. Толстой говорил: "Наблюдай за своим ртом: через него входят болезни. Поступай так, чтобы хотелось еще есть, когда ты встаешь от обеда".

Пища должна быть максимально разнообразной: нежирное мясо, которое можно заменить рыбой и другими продуктами моря. Печень можно есть 1 раз в неделю, изредка мясо птицы. Следует ограничить использование жирных продуктов (жирные сорта мяса, сало, сливочное масло, сметану, сливки). Мясо постное (лучше курицу без кожицы) должно быть включено в рацион в небольших количествах не более 4-х раз в неделю, один день в неделю делать желательно рыбным, а еще 1-2 - вегетарианскими.

Очень полезны салаты из листовых овощей, в них содержатся жизненно важные минеральные элементы. При сохранности зубов и функции жевательного аппарата рекомендуется есть орехи. Вместо цитрусовых можно употреблять яблоки и клюквенный сок. Сдоба,

кондитерские изделия, животные жиры используйте ограниченно. Пшеничный хлеб лучше заменить ржаным. Полезны гречневая и овсяная крупы.

Что касается основного источника энергии - углеводов, то и здесь имеются свои рекомендации для пожилых людей. При этом доля углеводов в рационе питания может быть доведена до 65% от калорийности за счет крахмалосодержащих продуктов, круп или муки грубого помола с высоким содержанием пищевых волокон. Учитывая снижающую с возрастом способность эффективно усваивать сахар и глюкозу, следует ограничить потребление сахара до 50 г в сутки. Медом можно заменить сахар. В меде содержится меньше калорий, чем в сахаре. А еще лучше получать эти сахара в составе овощей, фруктов и ягод. В них содержится много полезных компонентов, в том числе так называемые "антиоксиданты"- вещества, предотвращающие старение тканей.

Молочные продукты имеют идеально сбалансированный состав белков. Пожилым людям рекомендуется получать до 30% белка в составе молочных продуктов. Это, в первую очередь, творог в количестве 100 г в сутки. Лучше употреблять обезжиренный творог, имеющий меньшую энергетическую ценность и большее содержание белка. Пожилым людям разрешается 10-20 г сыра любого сорта. Сыр является одним из основных поставщиков кальция, содержит много жира, холестерина и поваренной соли. Лучше выбирать неострые и несоленые сорта.

В твороге основные компоненты - белок и кальций представлены в больших количествах. При употреблении творога ускоряется выведение из организма холестерина, в связи, с чем он используется для профилактики и лечения атеросклероза. Он обладает мочегонным действием и показан при декомпенсированных заболеваниях сердца, а также гипертонической болезни.

Стараться каждый день употреблять кисломолочные продукты, которые усваиваются лучше, чем молоко. В них огромное количество молочнокислых бактерий, которые благотворно влияют на организм. В простокваше и других кисломолочных продуктах количество молочнокислых бактерий огромно. Оно достигает величины в сто миллионов и более в одном мл этого продукта. Поэтому ряженка, бифидокефир, варенец могут рассматриваться как своеобразные целебные бактериальные культуры.

Пожилой человек может себе позволить 2-3 яйца в неделю, лучше всмятку или в виде омлета.

Растительные белки должны составить половину белковой доли рациона. Они представлены главным образом зерновыми и бобовыми. Однако эти продукты плохо переносятся в пожилом возрасте, вызывая повышенное газообразование, отрыжку, изжогу, урчание.

Регулярно употребляйте рыбу. Белая рыба - треска, минтай, камбала - исключительно малокалорийная и нежирная, что делает ее идеальной пищей. Полезна в умеренных количествах и жирная рыба (селедка, лосось), так как в ней содержатся ненасыщенные жирные кислоты, которые защищают от болезней сердце, сосуды, препятствуют развитию атеросклероза. Используйте при приготовлении пищи растительные масла.

Следует увеличить прием пищи, в состав которой входят пищевые волокна. Они содержатся в хлебе простого помола, овощах, а больше всего - в пшеничных отрубях. Отруби особенно показаны при склонностях к запорам. Их следует употреблять по 1-2 чайной ложке во время еды.

В пожилом возрасте рекомендуется четырехразовое питание, причем в строго определенное время. Первый завтрак - в 8-9 часов, второй завтрак - в 12 часов, обед - в 15 часов, ужин - в 19 часов. Ужинать надо не позднее чем за 2-3 часа до отхода ко сну. Поздний ужин приводит к перенапряжению и истощению пищеварительных желез. Ужин должен быть легким - стакан простокваши, ряженки или других кисломолочных продуктов. Кисломолочные продукты благотворно воздействуют на организм, препятствуют гниению в кишечнике, нормализуют перистальтику, хорошо действуют на нервную систему и обмен веществ. Пить чай или кофе не следует, ибо они возбуждают нервную систему и нарушают сон.

Витамин С (аскорбиновая кислота) снижает уровень холестерина в крови и ускоряет его выведение из организма с желчью, тем самым препятствует возникновению прогрессированию атеросклероза. Его много содержится в укропе, петрушке, крапиве.

Аскорбиновая кислота является и уникальным витамином и уникальным антиоксидантом, так как, будучи водорастворимой, легко проникает во все ткани, многие реакции, происходящие с ее участием, являются обратимыми, она активно взаимодействует с другими антиоксидантами и витаминами в метаболизме. Она повышает реактивность организма.

Прекрасное воздействие на организм пожилого человека оказывает витамин РР (никотиновая кислота), который содержится в дрожжах, хлебе грубых помолов, гречневой крупе.

В сухих фруктах содержится много железа, калия и других необходимых микроэлементов.

При правильном питании человек меньше повергается различным заболеваниям и легче с ними справляется. Рациональное питание имеет также значение для профилактики преждевременного старения.

Сбалансированное питание - это фундамент физического и эмоционального благополучия. Без рационального питания никакие физические упражнения или правильный отдых не укрепят здоровье.

Таким образом, с помощью питания можно воздействовать как на качество, так и продолжительность жизни. Диета должна отвечать потребностям организма в энергии, позволяя вам поддерживать оптимальный вес.

С продуктами в организм человека поступают необходимые для жизнедеятельности вещества: белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины и клетчатка.

Правильное питание сокращает риск сердечных заболеваний, а также диабета и некоторых видов рака. Оно благотворно влияет на ваше сердце, помогает поддерживать нормальный уровень холестерина, контролирует кровяное давление, а также предотвращает набор лишнего веса.

Используйте овощи разнообразные в сыром и вареном виде (салаты, винегреты, гарнир).

Необходимы в питании фрукты - идеальный источник витаминов, минеральных веществ и клетчатки - они замедляют процессы старения, повышают иммунитет, защищают от болезней. Ограничьте потребление соли, заменяя ее лимонным соком, зеленью, приправами.

Помните, что редкие приемы пищи вызывают чувство голода и способствуют увеличению массы тела и преждевременному старению.

Сохранение здоровья населения старшего возраста имеет огромное общественное и экономическое значение. От этого зависят расходы на здравоохранение и социальное обеспечение, а также затраты времени трудоспособных членов семьи на уход за больными и немощными.

Основная задача в отношении вас - пожилых людей - помочь вам поддерживать активный и независимый образ жизни.

Хочется привести слова великого Гете: "Невелико искусство старым стать, искусство старость побороть".

Несколько важных пожеланий в отношении питания:

Ещё один способ укрепления организма во время осенних холодов – это регулярный прием пищевых добавок, богатых витамином «С», что очень важно в этот период года.

Если мы хотим укрепить свой организм и иммунную систему естественным путем, важно прислушаться к советам наших бабушек: есть лук, чеснок и лук-порей, которые поддерживают иммунную систему. Они также помогут организму бороться в случае инфекционного заболевания.

В холодные месяцы года, мы употребляем калорий больше, чем в теплое время года. Когда холодно мы принимаемся потреблять больше углеводов. Это приводит к тому, что в этот период года мы больше кушаем и набираем вес. По словам диетологов, западной и

китайской медицины, осенью нужно есть фрукты, и овощи, созревающие в этот период года, так как они самые свежие на данный период и имеют большой запас витамина «С», бета-каротина и других питательных веществ, нужных нашему организму в холодное время года. Желательно есть кабачки, тыкву, яблоки, брюссельскую капусту и капусту брокколи.

Чем полезна тыква для организма человека

Витамины и минералы в составе тыквы

Польза овоща для здоровья человека определяется высоким содержанием ценных веществ в его составе. В мякоти и других частях растения присутствуют:

- витамины А, Е и С;
- витамины В — тиамин и рибофлавин, пиридоксиновая и пантотеновая кислоты, фолиевая кислота;
- ниацин, или витамин РР;
- полезные минералы — железо, кальций, фосфор и цинк;
- калий, сера, хлор и марганец;
- йод и кобальт;
- фтор и натрий;
- органические кислоты и сахаристые вещества;
- зола и крахмал;
- клетчатка.

Польза тыквы для здоровья человека

Польза блюд из тыквы состоит в том, что ценные вещества в составе овоща положительно влияют на весь организм. В частности, продукт:

- положительно влияет на зрение;
- нормализует работу кишечника и желудка, регулирует обмен веществ;
- повышает эластичность сосудов и снижает кровяное давление;
- выводит из организма токсины, шлаки и лишние жидкости, чем способствует здоровой работе почек;
- способствует обновлению клеток и восстановлению тканей;
- заряжает запасом энергии и успокаивающе действует на нервную систему;
- укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям.

Польза тыквы для женщин

Польза тыквы для организма женщины заключается в том, что овощ помогает сохранять красоту и хорошее самочувствие. Он улучшает состояние кожных покровов и возвращает здоровый цвет лица, помогает поддерживать нормальный вес и приносит большую пользу при

похудении. Тонизирующие свойства овоща востребованы в периоды упадка сил или во время месячных.

Польза тыквы для мужчин

Для мужского организма наибольшую пользу приносят кислоты в составе овоща, защищающие от заболеваний в мочеполовой сфере и от снижения потенции. В овоще содержится много цинка — этот элемент предупреждает развитие воспалений предстательной железы. Благотворно свойства овоща влияют и на сердечно-сосудистую систему — при употреблении снижается риск инфарктов и инсультов.

Тыква для пожилых людей

Для людей преклонного возраста овощ очень полезен по причине высокого содержания калия, железа, витаминов В и С, каротина и аскорбиновой кислоты. Важно отметить, что овощ легко усваивается — с его перевариванием у пожилых людей не возникает трудностей. Особенно велика будет польза сырой тыквы, пропущенной через блендер. Овощ приносит большую пользу при недугах сердца, сосудов и почек.

Лечебные свойства тыквы

Овощ не только выступает профилактикой болезней, но и оказывает помощь в лечении недугов. Особенно полезен он при некоторых заболеваниях.

При сахарном диабете

Польза и вред тыквы для диабетиков зависят от того, в каком виде употреблять овощ. Гликемический индекс сырой мякоти составляет всего 25 единиц. Польза тыквы для диабетиков в данном случае выразится в том, что овощ снизит уровень сахара и поможет работе печени.

А вот вареный и запеченный овощ для диабетиков запрещены. Их гликемические индексы слишком высокие, и для здоровья от употребления продукта будет только вред.

При подагре

Полезный овощ содержит много воды, клетчатки и пектинов, поэтому играет важную роль в водно-солевом обмене. При подагре овощ поможет нормализовать уровень мочевой кислоты, выведет токсины и воспрепятствует отложению солей в суставах. Употреблять продукт разрешено ежедневно — вреда его свойства не нанесут.

При гастрите и язве

Овощ отличается прекрасной усвояемостью, если употреблять его в сыром, вареном или запеченном виде, вреда раздраженному желудку не будет. Напротив, продукт поспособствует заживлению слизистых, снизит болевые ощущения и поможет справиться с тошнотой.

Однако при этом польза и вред тыквы для здоровья при гастрите зависят от кислотности желудка. При пониженной выработке желудочного сока пользы будет мало — овощ не сможет ускорить пищеварение.

При заболеваниях печени

Овощ прекрасно подходит для очищения печени от токсинов. Присутствующие в нем полезные вещества способствуют обновлению клеток печени, предупреждают гепатит и цирроз, способствуют хорошему выделению желчи.

Употреблять овощ при недугах печени можно ежедневно, в составе салатов и вторых блюд. Также существуют рецепты на основе овоща, предназначенные именно для очистки данного органа.

При панкреатите

Как правило, продукт не наносит вреда при воспалении поджелудочной — вводить овощ в рацион можно уже через 3 дня после стихания болей. Однако перед употреблением мякоть необходимо обязательно отваривать.

Польза тыквы для поджелудочной железы зависит от объемов — в день можно съедать только 300 г продукта, разделяя общее количество на небольшие порции. Тыквенный сок при панкреатите противопоказан, в нем слишком велика концентрация активных веществ.

При туберкулезе и раке

Полезные свойства продукта настолько велики, что способны оказать помощь даже при туберкулезе и онкологических недугах. Овощ в постоянном рационе помогает подавить рост палочки туберкулеза, поэтому овощ хорош как для профилактики, так и для лечения недуга.

Что касается борьбы с раком, то антиоксиданты в составе овоща замедляют рост злокачественных клеток. Использовать для терапии можно любые части продукта, не только мякоть, но и сок или тыквенное масло.

Употребление овоща необходимо сочетать с медикаментами, тогда для здоровья будет польза.

Польза и вред сырой тыквы

В необработанной мякоти содержится наибольшее количество ценных веществ, к тому же в сыром овоще очень мало калорий — в этом заключается его ценность. Однако польза и вред сырой тыквы для организма зависят от качества овоща — важно, чтобы выращен он был без применения нитратов и пестицидов.

Польза тыквы в сыром виде будет особенно большой для тех, кто страдает гастритом с высокой кислотностью или лишним весом. А вот при обострениях панкреатита и колита и при пониженно-кислотном гастрите овощ принесет скорее вред.

Польза тыквы в зависимости от типа обработки

При разных способах приготовления польза продукта немного меняется. Необходимо знать, какими свойствами обладает овощ в том или ином виде.

Отварная

При обработке на пару в тыквенной мякоти сохраняется большая часть полезных веществ. Польза тыквы на пару состоит в пониженной

калорийности, овощ способствует снижению массы тела и помогает выводить шлаки из организма. Приготовленный на водяной бане продукт снимает отеки, полезные свойства тыквы для организма женщин заключаются и в том, что продукт помогает бороться с токсикозом.

Вред, отваренный продукт нанесет лишь при диабете, поскольку его гликемический индекс довольно высок, и при диарее из-за слабящего действия.

Вареная

Польза вареной тыквы для организма состоит в том, что она помогает бороться с ожирением, предупреждает развитие анемии, очень хорошо усваивается даже при раздраженных слизистых желудка. Вареную мякоть рано вводят в детский рацион, на ее основе готовят немало косметических масок.

Однако при сахарном диабете польза и вред тыквы неоднозначны — от вареного овоща лучше отказаться. Вред продукт принесет при поносе и язве.

Сушеная

Высушивание — отличный способ сохранить полезные свойства продукта на долгое время. Польза и вред сушеной тыквы состоят в том, что она благотворно действует на пищеварительные процессы, является хорошим желчегонным, повышает выносливость и укрепляет память.

Однако употреблять продукт не стоит при склонности к диарее — овощ усилит перистальтику кишечника и лишь усугубит ситуацию.

Запеченная

Запекание в духовке — еще один хороший способ сохранить ценные свойства продукта. Печеная тыква хорошо влияет на сосуды и сердечную систему, помогает работе печени и очищает почки. Но есть ее не рекомендовано при диабете и хронических недугах желудка — в таких ситуациях овощ принесет вред.

Чем полезны цветки, листья и стебли тыквы

Мякоть растения является далеко не единственной ценной частью. В народной медицине активно используют пользу листьев тыквы, ее цветков и измельченных стеблей. В зеленых частях растения тоже содержится огромное количество полезных веществ.

Польза тыквенных листьев особенно ценится в борьбе с онкологией — отвары на основе растения принимают вместе с официальными медикаментами. Средства из листьев и стеблей являются хорошим противосудорожным лекарством, повышают иммунитет, хорошо влияют на репродуктивные способности.

Цветки растения высоко ценятся за содержание в их составе полезного прополиса — природного противовоспалительного и укрепляющего средства.

Можно ли есть тыкву каждый день

Если нет противопоказаний, то есть овощ можно в неограниченных количествах — от этого будет только польза. Конечно, не стоит переедать — чрезмерное употребление любого продукта чревато проблемами с кишечником и желудком.

Как употреблять тыкву в лечебных целях

Целебные свойства тыквы применяются во многих домашних рецептах. Овощ позволяет улучшить самочувствие при самых разных недомоганиях.

Тыква от запоров

Польза и вред тыквы в свежем виде состоят в ее слабительном действии. Для устранения запора достаточно приготовить такое блюдо — натереть на терке 100 г овоща, морковь и 2 яблока, заправить их чайной ложкой оливкового масла и съесть с утра или вечером.

В лечении запоров принесет пользу пареная тыква — ее можно смешать с медом, блюдо также окажет расслабляющее влияние на кишечник. Пригодится и польза тушеной тыквы — она усилит перистальтику и поможет вывести шлаки.

Для профилактики запоров употреблять овощ можно в любом виде — клетчатка в составе продукта поспособствует улучшению кишечных функций.

Тыква от давления

При гипертонии поможет следующее блюдо на основе овоща:

- 200 г натертой на терке тыквенной мякоти смешивают с 50 г распаренного и нарезанного изюма;
- добавляют 50 г пророщенных пшеничных зерен, измельченных в блендере;
- дополняют ингредиенты 50 г меда и как следует перемешивают.

Средство нужно принимать на протяжении месяца по 250 г на завтрак. Польза тыквы натощак будет в том, что она очистит и укрепит сосуды, тем самым поспособствовав снижению давления.

Цветки и черенки тыквы от отеков

Чтобы вывести из организма лишнюю жидкость, необходимо растолочь и перемешать 10 г черенков тыквенного плода, 5 г цветков, а также 10 г черносмородиновых листьев. Сырье заливают водой, кипятят, а потом еще четверть часа варят на слабом огне.

Охлажденный напиток процеживают и принимают дважды в день по несколько глотков. Польза тыквенного отвара состоит в мочегонных свойствах — отеки уходят очень быстро.

Цветки тыквы для профилактики атеросклероза

Чтобы не допустить скопления холестериновых бляшек и возникновения атеросклероза, готовят такое средство:

- 15 г истолченных тыквенных цветков и горсть измельченных плодов боярышника смешивают между собой;

- ингредиенты засыпают в небольшую емкость и заливают водкой, а потом убирают настаиваться на неделю;
- когда средство будет готово, его процеживают и пьют по 20 капелек дважды в день, запивая парой глотков воды.

Продолжать лечение нужно не дольше 10 дней, иначе настойка может нанести вред.

Тыква с медом для лечения печени

Пользу для печени сырая тыква приносит в еще одном популярном рецепте. У свежего овоща аккуратно отрезают верхушку, вынимают семенные полости и заливают на освободившееся место жидкий мед. После этого срезанную верхушку устанавливают сверху, как крышку, залепляют края тестом и ставят овощ в темное прохладное место на 1,5 недели.

По истечении этого срока мед, вобравший в себя все ценные свойства овоща, употребляют трижды в день по 20 г перед едой. Курс лечения продолжают не больше 3 недель.

Мякоть тыквы при ожогах и экземе

Лечебные свойства тыквы в народной медицине применяются и наружным способом. При ожогах, повреждениях кожи и дерматологических недугах рекомендуется смазывать больные места кашицей из тыквенной мякоти несколько раз в день. Средство способствует более быстрому восстановлению тканей.

Вред тыквы и противопоказания к употреблению

Польза продукта охватывает все системы организма. Но при некоторых недугах употреблять овощ нежелательно. А именно:

- при пониженно-кислотном гастрите и кишечном колите;
- при чувствительной зубной эмали;
- при наличии пищевой непереносимости.

С осторожностью свойства овоща нужно использовать при диабете, язве и панкреатите. Необходимо предварительно проверять, в каком именно виде он принесет пользу, а в каком будет вреден.

Совет! Стоит обратить внимание на цвет мякоти.

Он зависит от сорта, но если изнутри овощ насыщенно-оранжевый, то значит, в нем много витамина А. Такой плод будет особенно полезен для зрения, кожи и волос.

Как хранить тыкву

Небольшой плод можно поместить в холодильник — если кожура не повреждена, овощ сможет сохранять свои полезные свойства до 3 месяцев. Отдельные ломтики необходимо завернуть в пищевую пленку или фольгу, в таком случае в холодильнике они пролежат на протяжении месяца.

Сохранить продукт вплоть до года можно методом глубокой заморозки. Для этого овощ нарезают тонкими ломтиками, помещают в специальные

контейнеры или пакеты и отправляют в морозильную камеру, где выставлена температура не выше – 18 °С.
Польза и вред тыквы определяются качеством овоща и отсутствием строгих противопоказаний. Если продукт не запрещен для применения, то польза от него будет для всех систем организма даже при серьезных недугах.

Заключение

Есть много возможностей, чтобы оставаться здоровым осенью. Однако, необходимо учесть, что только выполнение всех рекомендаций в комплексе, а также забота друг о друге, позволит в полной мере ощутить себя здоровым и обойтись без простуды и гриппа в этот прохладный сезон года. Не поддавайтесь унылой атмосфере осени. Заботьтесь о себе и наслаждайтесь жизнью, здоровьем и красивым внешним видом. Все эти факторы будут усиливать ваше самодовольство, что поможет избежать осеннего блюза. В таком случае, не стоит на кого – либо надеяться, потому что все зависит только от нас. Все данные советы помогут научиться справляться со стрессами, правильно питаться, вести более активный образ жизни, чтобы и эта осенняя пора, так называемая, пожилым возрастом, имела свои радости. Будьте здоровы и счастливы каждую осень.

Источники:

1. Здоровая осень: 5 советов для отличного самочувствия // Здоровье с Еленой Малышевой. – Код доступа : https://www.zdorovieinfo.ru/exclusive/zdorovaya-osen-5-sovetov-dlya-otlichnogo-samochuvstviya/
2. Как сохранить здоровье осенью после 50 лет. Осенняя пора и здоровье пожилого человека. Статья // Учебно-методический кабинет. – Код доступа : https://ped-kopilka.ru/blogs/rima-ahatovna-afanaseva/statja-osenja-pora-i-zdorove-pozhilogo-cheloveka.html
3. Советы пожилым людям // ОБУЗ «Черемисиновская ЦРБ». – Код доступа : http://cher-crb.ru/publ/sovety_pozhilym_ljudjam/1-1-0-40
4. Старость как осень жизни // Сочувствие. – Код доступа : http://fevronina.ru/starost-kak-osen-zhizni/
5. Чем полезна тыква для организма, лечебные свойства и противопоказания, отзывы // Полезный сайт. – Код доступа : https://poleznii-site.ru/pitanie/ovoschi/chem-polezna-tykva-dlya-organizma-lechebnye-svoystva-i-protivopokazaniya-otzyvy.html

Счастливая осень : осенняя пора и здоровье пожилого человека : дайджест / МБУК «КБС», Библиографический отдел ; сост. Л. Нечкина. – Крапивинский, 2020. – 24 с.

Тираж : 11 экз.