

Witam Was kochani seniorzy!

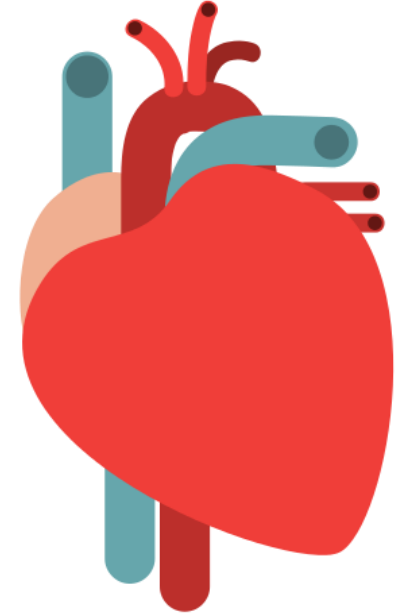


Dziś kilka słów o tym, co może się „przyczynić” do Waszego zdrowia fizycznego i psychicznego. 😊

W dobie szalejącego wirusa, chciałam przekazać Wam kilka wskazówek, które pozwolą nam zdrowiej i przyjemniej przejść przez ten ...mało przyjemny czas!



Z biegiem lat organizm zaczyna inaczej funkcjonować. Poszczególne układy nie pracują już tak sprawnie jak dawniej, obniża się odporność. Wchodząc w ten piękny okres życia w którym jesteście, musicie liczyć się z gorszą pracą układu pokarmowego i układu krążenia. Męczy Was częstsza niestrawność, zaczyna pojawiać się nadciśnienie tętnicze czy miażdżyca. Niekorzystne zmiany pojawiają się także w układzie kostnym, czyli zaburzenia w gospodarce wapniowo- fosforowej, które prowadzą do osteoporozy.



Mam dla Was dobrą wiadomość!
Ogólną sprawność można przedłużyć i
cieszyć się zdrowiem bardzo długo!
Jak? Dieta, dieta i jeszcze raz dietą!





Kilka słów o tym jak złe nawyki żywieniowe mogą prowadzić do pogorszenia funkcji naszego organizmu. Zmniejszenie spożywanych porcji prowadzi do niedoborów energetycznych, które objawiają się ogólnym osłabieniem, apatią i obniżeniem odporności organizmu. Złe odżywianie prowadzi również do braków w uzębieniu, co z kolei utrudnia żucie owoców czy pieczywa pełnoziarnistego czyli pokarmów bogatych w błonnik który jest Wam niezwykle potrzebny.

Cenne białko i związki mineralne

W Waszym menu trzeba powinny się znaleźć przetwory zbożowe (pieczywo pełnoziarniste i mieszane), kasze, makarony i ziemniaki, ale bez sosów 😊 Raz w tygodniu wskazane jest gotowane mięso, np. chuda wołowina- dostarcza nam żelazo lub mięso drobiowe- wzmacnia serce. Dwa razy w tygodniu powinniście sięgnąć po ryby. Dostarczają one nienasyconych kwasów tłuszczowych, które zwiększają poziom dobrego cholesterolu, zmniejszają krzepliwość krwi i zapobiegają miażdżycy i chorobom serca. Ryby, zwłaszcza takie jak śledź czy makrela, zawierają sporo witaminy D. Uważać trzeba na jajka. Samo białko można jeść bez ograniczeń, problemem jest żółtko które zawiera dużo cholesterolu. Najlepiej **nie przekraczać** 2-3 jajek tygodniowo!





W Waszym jadłospisie nie może również zabraknąć białka, które jest źródłem wapnia, tak ważnego dla Waszych zębów i kości. **Ale uwaga!** Pamiętajcie, że wraz z wiekiem zmniejsza się w organizmie ilość laktozy, enzymu odpowiedzialnego za trawienie laktozy, czyli cukru mlecznego. Dlatego najlepiej jest zamienić słodkie krowie mleko na kefiry, jogurty naturalne, maślankę. Nie wywołują dolegliwości a poprawią Wam mikroflorę jelita grubego.

Dwa razy w tygodniu jedzcie warzywa strączkowe: fasolę, soczewicę, zawierają one fito estrogeny- związki działające podobnie do estrogenów, które łagodzą dolegliwości towarzyszące menopauzie, obniżą również poziom cholesterolu i chronią serce.

Pamiętajcie o **zbawiennym wpływie ziół** które pomogą zapobiegać wzdęciom!

Kminek, majeranek, cząber powinny zagościć w Waszych kuchniach na stałe ☺



Niezbędne witaminy i kwasy tłuszczowe

Warzywa i owoce możecie jeść kochani seniorzy na surowo lub gotować na parze. Są źródłem błonnika o którym już wspominałam, potasu, wapnia, magnezu i witamin. Opóźniają procesy starzenia, zmniejszają ryzyko nowotworów i miażdżycy. Warto codziennie sięgać po 2-3 łyżki oliwy lub oleju kukurydzianego, słonecznikowego, lnianego lub rzepakowego. Możecie dodawać je do surówek, ułatwiają bowiem przyswajanie witamin A, D, E i K oraz beta- karotenu.

Pamiętajcie, że wraz z wiekiem zaczyna nam brakować enzymów, które ułatwiają przyswajanie nienasyconych kwasów tłuszczowych, dlatego polecam sięgać po olej z wiesiołka i ogórecznika (w kapsułkach).



Zasada „lekkو, jak najlżej”

Unikamy posiłków ciężkostrawnych, które długo zalegają w Waszych żołądkach. Najlepszą metodą przygotowywania potraw jest gotowanie, duszenie i pieczenie w folii. Ograniczajcie spożycie tłuszczu zwierzęcych, przede wszystkim wieprzowiny. Wołowinę możecie jeść sporadycznie właśnie ze względu na ilość żelaza, jaką ten rodzaj mięsa posiada. Jeśli lubicie wędliny, to wybierajcie te drobiowe.



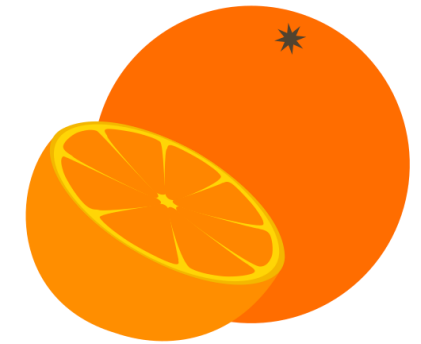
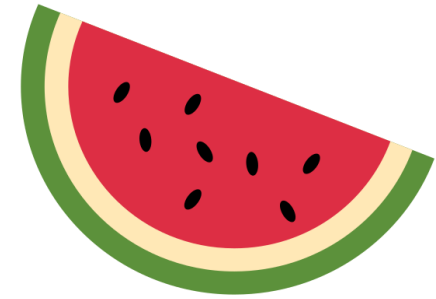
Najważniejszą rzeczą w tym punkcie jest ułatwienie Wam trawienia. Posiłki należy jadać często i powoli, ale w małych porcjach. Ważne jest także, abyście dobrze nawadniali organizm **każdego dnia!** 6-8 szklanek to absolutne minimum 😊

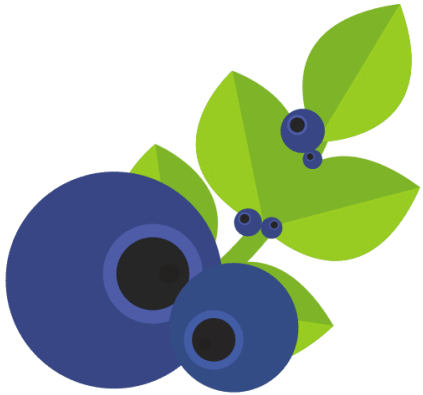
Kolorowe potrawy- urozmaicenie i zdrowie

Czerwone jedzenie, m. in. Czerwone jagody, czerwone grejpfruty, arbuzy, czerwona papryka, granaty, buraki, pomidory zawierają **likopen** i **antocyjany**, które pomagają utrzymać **zdrowe serce**, usprawniają **pamięć**, dbają o prawidłowe funkcjonowanie **układu moczowego** i zmniejszają ryzyko wystąpienia niektórych **rodzajów nowotworu**.

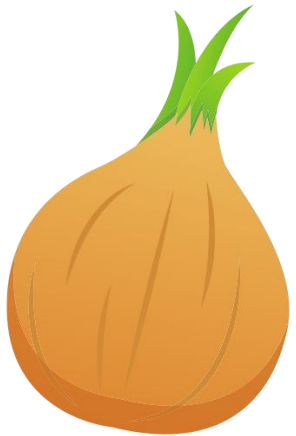
Żółte i pomarańczowe jedzenie, m. in. Morele, grejpfruty, mango, papaja, brzoskwinie, pomarańcze, ananasy, cytryny, mandarynki, żółta papryka, dynia, marchew zawdzięczają swoją barwę **karotenoidom**, które wzmacniają **system immunologiczny**, pomagają utrzymać **dobry wzrok**, zmniejszają ryzyko **chorób serca i nowotworów**.

Zielone jedzenie, m. in. Zielone jabłka, melon miodowy, zielone winogrona, kiwi, limonka, gruszki, awokado, szparagi, rukola, brokuły, karczochy, rzepa, kapusta włoska, zielona papryka, sałata, ogórki, szpinak, cukinia zawierają **luteinę i indole**. Pomagają zachować **dobry wzrok, zdrowe kości i zęby**, powstrzymują również rozwój **nowotworów**.





Niebieski i fioletowy pokarm zawiera **antocyjany i fenole**, które wykazują właściwości **przeciwstarzeniowe**. Warto sięgnąć po jeżyny, jagody, śliwki, rodzynki, bakłażany, fioletowe ziemniaki, fioletowe szparagi. **Antocyjany** obniżają kruchość **naczyń włosowatych** i polepszają jakość **widzenia**, wzmacniając **ukrwienie oka**.



Biały i brązowy pokarm posiada **fitoskładnik alicynę**, który- jak dowiodły badania naukowe- jest pomocny w zapobieganiu **chorób serca i nowotworów**. Wykazuje także właściwości **antybakteryjne!!!** Sięgajcie zatem po banany, kalafior, czosnek, cebulę, grzyby, imbir, ziemniaki, pasternak, szalotkę i rzepę



W zdrowym ciele zdrowy duch!

Wiemy już jak zadbać o ciało. A co z naszą psychiką? Na to też znajdziemy sposób! Wbrew powszechnej opinii jakoby nasz mózg był jedynym i najważniejszym centrum dowodzenia, mamy jeszcze jeden ważny system w naszym organizmie. To właśnie układ pokarmowy i jelita! Jeśli jest zdrowy i spokojny to automatycznie mózg dostaje sygnał, że wszystko jest w porządku, a my cieszymy się dobrym humorem! Ale o umysł trzeba tak samo dbać jak o dietę i codziennie go stymulować.

Jeśli umysł nie jest motywowany do pracy, spada liczba synaps – połączeń między neuronami, a to oznacza, że mózg traci swoją sprawność. Aby temu zapobiegać, wystarczy brać udział w kreatywnych zajęciach takich jak warsztat z ceramiki czy nauka tańca. Doskonałe efekty dają także kursy językowe, które mogą opóźnić fazę kliniczną Alzheimerera!

O sprawny i zdrowy mózg pomoże zadbać też odpowiednia ilość snu.

Bezsennność i chroniczne niewyspanie sprzyja rozwojowi choroby Alzheimerera i stopniowej degeneracji neuronów. Aby więc zapewnić sobie sprawność umysłową na długi czas, należy się wysypiać.



Rozwijajcie swoje hobby, uprawiajcie sport (dostosowany do Waszych potrzeb) oraz wszelką aktywność społeczną, również tą związaną z życiem towarzyskim. Ma ona niezwykle wpływ na kondycję psychiczną. Dowiedziono, że długoletnia depresja powoduje zaburzenia pamięci i odwrotnie – zaburzenia pamięci pogłębiają depresję. Dlatego niewskazana jest izolacja, jakiej w dużej mierze doświadczacie bardziej niż kiedyś.





Aktualna sytuacja może i nie sprzyja spotkaniom towarzyskim „na żywo”, ale spokojnie możecie ją zamienić na rozmowy telefoniczne, łączenie się z rodzinami i przyjaciółmi przez kamerkę, słuchajcie ulubionej muzyki, ma ona zbawienny wpływ na te części mózgu, które odpowiadają za pamięć i emocje. Czytajcie książki, prasę i moja gorąca prośba! Nie bójcie się nowej sytuacji i nie zamartwiajcie na zapas. Każde, nawet najgorsze według nas wydarzenia można w łatwy sposób „przerobić” na coś pozytywnego. Świat zwolnił, ale dla Was kochani seniorzy oznacza to tyle, że kiedy już spokojnie będzie można wyjść na spacer, będziecie cieszyć się czystym powietrzem, piękniejszą przyrodą i bardziej docenicie możliwości które na Was czekają. Czasem chwila refleksji, zatrzymania pomaga nam bardziej doceniać to co nas otacza!





O sprawny i zdrowy mózg pomoże zadbać też odpowiednia ilość snu. Bezsenność i chroniczne niewyspanie sprzyja rozwojowi choroby Alzheimera i stopniowej degeneracji neuronów. Aby więc zapewnić sobie sprawność umysłową na długi czas, należy się wysypiać.



Kochani seniorzy, jestem do Waszej dyspozycji! Sama borykam się z trudami codzienności, ale jestem pewna że damy rady, a już niedługo będziemy się cieszyć wspólnymi chwilami razem!

Psycholog, Monika Szmid

