

# Здоровое питание для лиц старшего возраста

## ВОЗРАСТ И ЗДОРОВАЯ ПИЩА

Перемены в состоянии здоровья и образе жизни могут влиять на наши потребности в еде по мере того, как мы стареем.

- **Физические изменения** могут влиять на интерес к еде или способность хорошо питаться. Они включают в себя ухудшение состояния зрения, зубов или вкуса.
- **Перемены в образе жизни**, такие как потеря супруга, тоже могут влиять на то, как мы питаемся.
- Для того, чтобы предупредить или лечить **хронические заболевания**, нам, возможно, придется изменить рацион нашего питания.

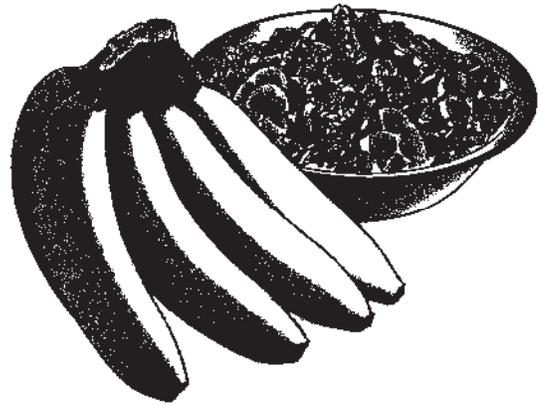
Но есть и хорошая новость: мы можем планировать нашу еду и закуски, чтобы решить эти проблемы, улучшить состояние здоровья и поддержать качество жизни.

## ЦЕЛИ ДЛЯ ХОРОШЕГО ЗДОРОВЬЯ

### Нужное количество калорий для нормального веса.

С возрастом наш метаболизм замедляется. Мы сжигаем меньше калорий, когда мы дышим, перевариваем еду и выполняем другие функции организма. Мы также, возможно, менее активны физически. В результате нам нужно меньше калорий, чтобы поддерживать наш нормальный вес.

Лучше всего потреблять правильное количество калорий для хорошего здоровья. *Слишком много калорий* могут привести к ожирению. Это повышает риск высокого давления, заболевания диабетом, инфаркта и инсульта. *Слишком мало калорий* могут привести к потере веса и чувству слабости.





### **Сбалансированный рацион, богатый питательными веществами.**

Хотя нам нужно меньше калорий, мы по-прежнему наждемся в большом количестве витаминов и минералов. Чтобы удовлетворить потребности организма в еде при меньшем количестве калорий, лицам старшего возраста нужно потреблять самые разные виды продуктов, *насыщенных питательными веществами*.

Продукты и напитки, *насыщенные питательными веществами*, богаты витаминами и минералами. В них также содержится малое или умеренное количество калорий. Таковы, например, фрукты, овощи, соки, постное мясо, молочные продукты малой жирности, хлеб из цельного зерна и витаминизированные хлопья.

### **Достаточное количество клетчатки в продуктах.**

Клетчатка в рационе может помочь контролировать содержание холестерина и уровень сахара в крови. Она также может помочь сделать стул регулярным. Поставьте себе целью потреблять 20 - 35 грамм клетчатки в день. Продуктами с клетчаткой являются фрукты, овощи, вареные сухие бобы, чечевица, шелушенный рис, хлопья и хлеб из цельного зерна.

### **Пейте достаточно жидкости.**

Каждый день наш организм теряет жидкость. Возмещайте эту жидкость, чтобы не допустить обезвоживания.

обеспечить ровную работу тела и предупредить запоры.

Большинству людей требуется, по меньшей мере, 6 - 8 стаканов жидкости в день. Это может быть вода, сок, молоко, супы и чай и кофе без кофеина.

### **Предупреждайте или контролируйте хронические заболевания.**

Многие хронические заболевания связаны с плохими привычками питания, усвоенными в раннем возрасте. Тем не менее, правильное питание в зрелом возрасте может помочь смягчить последствия этих болезней и улучшить качество жизни. Обратитесь к вашему врачу за более конкретным советом.

### **Сердечные заболевания: диета, полезная для сердца.**

- Сократите потребление продуктов, богатых жирами, включая яйца, жирное мясо, масло, сало и пальмовое масло.
- Ешьте продукты с низким содержанием жиров. Читайте инструкции на этикетках.
- Используйте оливковое, сафлоровое, каноловое и соевое масло.
- Попробуйте постное мясо и нежирное молоко.
- Ешьте рыбу, минимум, 1 или 2 раза в неделю.
- Удаляйте кожу с курицы и других видов птицы.
- Избегайте жареной пищи.
- Ешьте фрукты, овощи и вареные сухие фасоль и чечевицу.



**Высокое давление:** следите за количеством натрия и весом.

- Выбирайте продукты с меньшим содержанием соли или натрия. Читайте инструкции на этикетках.
- Включайте в рацион фрукты, овощи и нежирные молочные продукты.
- Следите за своим весом.

**Диабет:** следите за сахаром в крови и своим весом.

- Следуйте плану вашего врача.
- Применяйте инсулин или другие медикаменты.
- Поддерживайте хорошую физическую форму, если можете.
- Следите за своим весом.

**Остеопороз:** здоровые кости нуждаются в кальции и витамине Д.

- Потребляйте нежирное молоко, сыр и йогурт как источник кальция.
- Пейте молоко, насыщенное витамином Д.
- Узнайте у врача, нужны ли вам добавки к рациону.
- Поддерживайте хорошую физическую форму, если можете.

**Проблемы, которые затрудняют питание.**

**Плохой аппетит**

- Ешьте понемногу, но часто.
- Пейте напитки с калориями и питательными веществами, такие как молоко, суп или горячее какао. Узнайте у врача, нужны ли вам питьевые добавки.
- Делайте вашу еду разнообразной и колоритной.
- Добавляйте в еду травы или специи.
- Маринуйте мясо в фруктовом соке или салатном соусе, чтобы добавить вкуса.
- Сервируйте еду красиво. Помогут, например, красивая скатерть, красивый свет и приятная музыка.

**Еда, которую трудно разжевать**

- Пейте воду или жидкость во время приема пищи.
- Ешьте мягкие продукты, которые легко разжевать.
  - ✓ Нежные сорта мяса
  - ✓ Мягкие продукты - источники белков (яйца, нежирное молоко, сыр или йогурт)
  - ✓ Мягкие свежие фрукты и овощи
  - ✓ Фрукты, законсервированные в воде или соке
  - ✓ Вареные овощи
  - ✓ Вареные хлопья, рис или макароны
  - ✓ Пюре



### **Аллергия на продукты**

- Внимательно читайте сведения об ингредиентах на этикетках, чтобы избежать продуктов или добавок, которые вызывают аллергию.

### **Непереносимость лактозы**

*(неспособность переваривать сахар, содержащийся в молоке)*

- Попробуйте молочные продукты без лактозы или таблетки, которые помогают переваривать лактозу.
- Некоторые молочные продукты, такие как сыр или йогурт, могут быть легче для пищеварения.

### **Поддерживайте хорошую физическую форму.**

Физическая активность может быть частью здорового образа жизни в любом возрасте. Она поможет:

- Сжечь калории и поддержать нормальный вес.
- Укрепить кости и мускулы.
- Предупредить сердечные заболевания и диабет.
- Улучшить работу сердца и легких.
- Сделать тело более сильным и

гибким.

- Поднять настроение.
- Поддерживать качество жизни в целом.

Большинство лиц старшего возраста могут заниматься физической активностью. Например, ходьбой, работой в саду, плаванием или танцами. Также помогают ходьба по лестницам, упражнения на стуле и коляске.

### **Знайте ваши лекарства.**

Некоторые лекарства вступают в реакции с продуктами в вашем рационе. Внимательно читайте инструкции на этикетках.

### **ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ**

- Узнайте, сколько калорий вам необходимо и нужна ли вам специальная диета.
- Скажите врачу и фармакологу о всех лекарствах, которые вы принимаете, включая рецептурные и лекарства без рецепта. Спросите, не могут ли некоторые из них вступать в реакцию с едой в вашем рационе.
- Посоветуйтесь, прежде чем начинать новый вид упражнений.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

U.S. Department of Agriculture National Agricultural Library

Сайт: [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov) (In the **Nutrition Information About...** box, click on **Elderly**).

Все программы и учреждения Департамента образования штата Массачусетс, члена программы позитивных действий, доступны всему населению. Мы не дискриминируем по признаку возраста, цвета кожи, инвалидности, национального происхождения, расы, религии, пола или сексуальной ориентации.

© 2006 Департамент образования штата Массачусетс. Разрешено копировать полностью или частично в не-коммерческих образовательных целях. Просьба при этом упоминать "Департамент образования штата Массачусетс."

Translation provided by the University of Massachusetts Translation Center.

# Как приготовить здоровую еду

## ПРИГОТОВИТЬ ЗДОРОВУЮ ЕДУ НЕТРУДНО!

Чтобы приготовить продукты правильным образом, не требуется много времени или сил. Вот несколько советов о том, как выбирать и готовить еду для правильного питания.

Когда вы покупаете продукты

Читайте этикетки, чтобы сравнить продукты и принять правильное решение.

1. Читайте этикетку **«Факты о питании»** («Nutrition Facts») чтобы узнать:

- размер порции данного напитка или продукта.
- количество порций в бутылке, банке или пакете.
- количество калорий и питательных веществ в каждой порции.

**Например:**

В 1 стакане 2% молока - 120 калорий и 5 граммов жира.

В 1 стакане обезжиренного молока - 80 калорий и 0 граммов жира.

2. Читайте этикетку **«Ингредиенты»** («Ingredients») чтобы убедиться в том, какие ингредиенты содержатся в данном продукте. По закону, ингредиенты перечисляются по весу. Те, которые добавляют наибольший вес в данный продукт, указаны первыми. Те, которые добавляют меньше веса, указываются последними.

**Например:**

Посмотрите на список ингредиентов на буханке хлеба. Если мука из цельной пшеницы указана в списке первой, значит в хлебе много муки из цельной пшеницы.

3. Прочитайте **«Факты о питании»** и посмотрите на питательные вещества, указанные на этикетке. Компании-производители должны указывать процент дневной нормы этих веществ в продуктах и говорить вам, каких веществ в продукте больше или меньше.

**Например:**

*Дополнительная клетчатка, сниженное содержание жира, без тугоплавких жиров или большое содержание витамина С.*



## КОГДА ВЫ ГОТОВИТЕ ИЛИ ПОДАЕТЕ ЕДУ

### Используйте меньше жиров.

#### **Мясо, птица и рыба**

- Выбирайте нежирное мясо и птицу.
  - ✓ Говяжий фарш, в котором менее 20% жира
  - ✓ Постный фарш из индейки вместо говяжьего фарша
  - ✓ Постные виды мяса вместо сосисок или колбасы
- Готовьте или подавайте эту еду с меньшим количеством жира.
  - ✓ Запекайте, готовьте на гриле или на огне вместо обжаривания в жире
  - ✓ Удаляйте с мяса весь видимый жир
  - ✓ Сцеживайте и промокайте жир с приготовленного мяса
  - ✓ Удаляйте кожу с курицы или индейки

#### **Молочные продукты**

- Используйте обезжиренное молоко вместо цельного молока.
- Используйте нежирные сыры вместо обычного сыра.
- Используйте нежирные йогурты вместо сметаны.
- Используйте творог вместо творожной пасты.

#### **Масло, подливы и приправы**

- Используйте меньше масла и маргарина.
- Используйте растительное масло или нежирное масло.
- Используйте майонез малой жирности.
- Используйте меньше жирной подливки с мясом и картофелем.

#### **Супы и рагу**

- Охлаждайте, а затем, перед тем как разогревать, снимайте затвердевший жир.
- Готовьте супы-пюре на обезжиренном молоке вместо цельного молока.

#### **Хлеб и зерновые продукты**

- Ешьте меньше жирных видов хлеба таких, как бублики и булочки.
- Замените жирные крекеры на крекеры, где жира меньше.



**Ешьте меньше натрия.**

- Покупайте свежие или замороженные продукты вместо консервированных.
- Выбирайте консервы с этикетками “без соли”, “без натрия” или “с низким содержанием натрия”.
- Используйте меньше обработанного мяса.
- Избегайте соли или солите меньше, чем указано в рецепте.
- Используйте меньше соли сельдерея, приправленной соли, соевой соли, глутамата натрия (MSG), Вустерширского соуса и бульонных кубиков.
- Готовьте бульон из костей индейки, курицы или говядины.
- Попробуйте травы, специи и приправы для вкуса.

**УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРИПРАВЫ И СПЕЦИИ***Для мясных, овощных и томатных блюд*

2 стол. ложки сухой горчицы	2 чайные ложки черного или белого перца
2 стол. ложки лукового порошка	2 чайные ложки тимьяна
2 стол. ложки паприки	½ чайной ложки тертого базилика
2 стол. ложки чесночного порошка	

Специи тщательно перемешать. Хранить в герметичном контейнере.

Хватает на примерно ½ стакана

**ИТАЛЬЯНСКАЯ ПРИПРАВА***Для макаронных или итальянских блюд*

4 стол. ложки сухой петрушки	1 чайная ложка тертого тимьяна или душицы
2 чайных ложки семян сельдерея	4 чайных ложки сухого крошеного лука
1 чайная ложка тертой душицы	1 чайная ложка чесночного порошка
2 чайных ложки сухого базилика	¼ чайной ложки черного перца

Специи тщательно перемешать. Хранить в герметичном контейнере.

Хватает на примерно ½ стакана

Источники рецептов: U.S. Department of Agriculture, Midwest Region. *What's in a Meal? A Resource Manual for Providing Nutritious Meals in the Child and Adult Food Care Program*, Fourth Edition, 2003. Reproduced by the National Food Service Management Institute.

**Ешьте меньше сахара.**

- Ешьте свежие фрукты или замороженные фрукты без сахарных добавок.
- Ешьте фрукты, консервированные в собственном соку или воде.
- Используйте до 1/3 меньше сахара при приготовлении выпечки.
- Выбирайте продукты, где меньше сахарных добавок (таких как желтый сахар, тростниковый сахар, кукурузный сахарин, кукурузный сироп, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, декстроза, фруктоза, глюкоза, мед, инвертированный сахар, лактоза, солодовый сироп, мальтоза, кленовый сироп, патока или сахароза).

**Добавляйте клетчатку.**

- Используйте шелушенный рис вместо белого риса.
- Используйте цельное зерно в смешанных блюдах, например ячмень в рагу.
- Добавляйте шелушенный овес в мясной рулет или фрикадельки.
- Используйте шелушенный овес в качестве крошки для запеченной курицы или рыбы.
- Замените половину мяса в супе «чили» на печень или черную фасоль.
- Готовьте супы с сухой фасолью, горохом или чечевицей.
- Добавляйте овощи в пироги, запеканку



и соус для спагетти.

- В качестве закуски подавайте свежие фрукты или овощи.

**Добавляйте больше фруктов.**

- Украсьте хлопья свежими фруктами.
- Добавьте дольки апельсина в салат.
- Подайте порезанные фрукты как закуску.
- Смешайте фрукты с нежирным йогуртом.
- На десерт подайте печеные яблоки, груши или фруктовый салат.
- На замороженный йогурт положите ягоды.
- Сделайте коктейль из молока или йогурта и фруктов.

**Добавляйте больше овощей.**

- Попробуйте на обед салат в качестве основного блюда.
- Покрошите и добавьте овощи в супы, запеканку, соусы к макаронным изделиям, мясной рулет и блюда, жаренные в масле.
- Используйте вареный картофель, чтобы сделать суп или рагу более насыщенными.

Все программы и учреждения Департамента образования штата Массачусетс, члена программы позитивных действий, доступны всему населению. Мы не дискриминируем по признаку возраста, цвета кожи, инвалидности, национального происхождения, расы, религии, пола или сексуальной ориентации.

© 2006 Департамент образования штата Массачусетс. Разрешено копировать полностью или частично в не-коммерческих образовательных целях. Просьба при этом упоминать "Департамент образования штата Массачусетс."

Translation provided by the University of Massachusetts Translation Center.

# Выбирайте здоровые закуски

Закуски могут быть элементом здорового питания в любом возрасте. С их помощью можно утолить голод и обеспечить себя энергией и питательными веществами. Здоровые закуски богаты питательными веществами и содержат небольшое количество жиров и сахара.

## СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВЫМ ЗАКУСКАМ

### Выбирайте здоровые закуски по этикеткам.

Ознакомьтесь с фактами на этикетке, чтобы знать размер порции и количество порций в пакете. Узнайте, сколько калорий и питательных веществ содержится в каждой порции. Употребляйте меньше закусок, богатых калориями и насыщенными жирами и натрием.

Ознакомьтесь с перечнем ингредиентов. Ешьте меньше закусок, где сахар указан как первый ингредиент. Сахарные добавки включают в себя желтый сахар,

тростниковый сахар, заменитель сахара, кукурузный сироп, декстрозу, фруктозу, глюкозу, мед, инвертный сахар, лактозу, солодовый сахар, мальтозу, кленовый сироп, патоку и сахарозу.

Выбирайте продукты с надписями *без жира, маложирный, обезжиренный, без насыщенных жиров, легкоусвояемый, с низким содержанием натрия, малосольный или сокращенное количество калорий* на лицевой этикетке упаковки.

### Выбирайте продукты с низким содержанием жиров и сахарных добавок.

<b>Вместо ....</b>	<b>Попробуйте....</b>
Мороженого . . . . .	Маложирный йогурт
Молочного коктейля . . . . .	Фруктовый коктейль из обезжиренного молока
Крекеров с жиром . . . . .	Крекеры без жира
Конфет . . . . .	Свежие фрукты
Фруктов в сиропе . . . . .	Фрукты в собственном соку



**Ешьте в качестве закуски свежие фрукты и овощи.**

- Они богаты питательными веществами и содержат мало жира.
- Попробуйте их с маложирными соусами или подливами.

**Попробуйте здоровые продукты в сочетании с другими.**

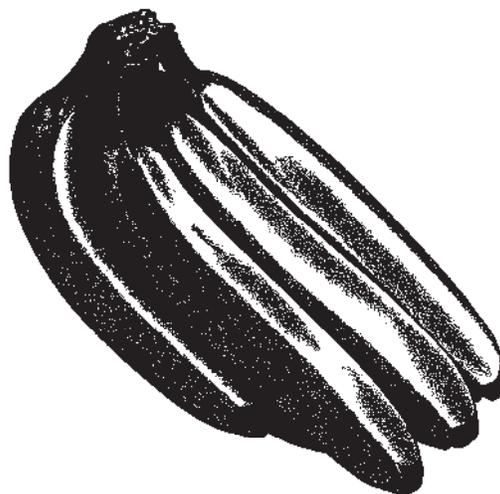
- Добавьте в йогурт дольки свежих, замороженных или консервированных фруктов.
- Ешьте хлопья с молоком низкой жирности. Положите сверху свежих или замороженных фруктов.
- Сделайте коктейль: смешайте обезжиренное молоко, фрукты и ванильный экстракт в миксере.
- Тортилью из цельной пшеничной муки полить расплавленным сыром малой жирности.
- Сделайте подлив из обезжиренного творога. На один стакан творога добавьте 2 столовых ложки обезжиренного молока. Покрошите укроп или лук-резанец. Подавать с крекерами из цельного зерна или с кусочками мягких свежих овощей.

**Закуски – хороший повод пить больше жидкости.**

- Пейте 100% фруктовый сок, маложирное молоко, зеленый чай, чай без кофеина, свежую воду или воду с лимоном.
- Попробуйте замороженные фруктовые палочки из 100% фруктового сока.
- Супы – также хороший источник жидкости.

**Если нужно, выбирайте мягкие закуски, которые легко жевать или глотать.**

- Ешьте мягкие фрукты и овощи без кожуры.
- Ешьте фрукты, консервированные в соку или воде.
- Ешьте йогурт и творог.



# Пейте достаточное количество жидкости

## ПОЧЕМУ ВАЖНО ПИТЬ ЖИДКОСТЬ?

Тело человека зависит от воды. Вода помогает доставлять питательные вещества клеткам тела, контролировать температуру тела и предупреждать запоры. Она также помогает жевать и глотать пищу.

Каждый день наше тело теряет определенное количество воды. Мы должны пить жидкость, чтобы восстановить утраченное и поддерживать баланс жидкости в организме.

## КАК ВОЗРАСТ ВЛИЯЕТ НА НАШУ ПОТРЕБНОСТЬ В ЖИДКОСТИ?

Большинство взрослых нуждается примерно в 1-1/2 - 2 литрах жидкости ежедневно. И все же некоторым людям старшего возраста с трудом удается удовлетворять потребности в жидкости. Некоторые из них не чувствуют жажды или не хотят слишком много пить. Другие принимают лекарства, которые могут приводить к потере жидкости в организме. Например, мочегонные и слабительные средства.

Важно, чтобы все мы каждый день пили достаточное количество жидкости.

## ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НЕ ПОЛУЧИТ ДОСТАТОЧНОГО КОЛИЧЕСТВА ЖИДКОСТИ?

Недостаточное количество жидкости может привести к обезвоживанию организма. Это может стать серьезной медицинской проблемой. Обезвоживание средней степени может привести к сокращениям мышц, конвульсиям, потере сознания и учащенному пульсу. Обезвоживание высшей степени может даже вызвать смерть.



### ПЕЙТЕ ДОСТАТОЧНО ЖИДКОСТИ.

Пейте, по меньшей мере, 6 - 8 стаканов жидкости в день. Например:

- Простую воду
- Воду с лимоном
- 100% фруктовый или овощной сок
- Суп или бульон (с низким содержанием соли или натрия)
- Сельтерскую воду (простую, ароматизированную или смешанную с соком)
- Кофе или чай без кофеина



### ЗА КОНКРЕТНЫМ СОВЕТОМ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ.

Если у вас заболевание, посоветуйтесь с вашим врачом. Узнайте, какое количество жидкости вам надо пить каждый день.

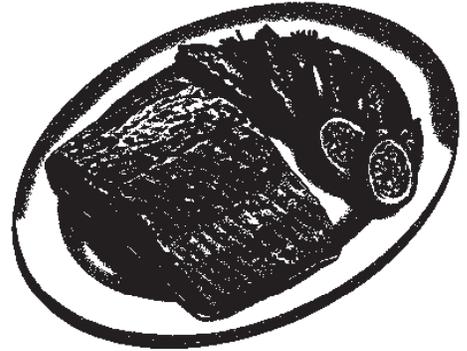
Если вы принимаете лекарства, поговорите с вашим врачом или фармакологом. Узнайте, не влияют ли эти лекарства на потребности вашего организма в жидкости и не нужно ли вам изменить количество жидкости, которое вы пьете каждый день.

# Питайтесь правильно, когда идете в ресторан

Ужин в ресторане может быть особым событием. Он может дать и возможность для правильного питания, если вы знаете, какие блюда выбирать.

Составьте план заранее. Если вы планируете поужинать в ресторане, выбирайте нежирные продукты на завтрак и обед.

В ресторане внимательно прочитайте меню. Узнайте, как приготовлена еда. Ешьте еду малыми порциями.



## ВОТ НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ:

	<b>ВЫБИРАЙТЕ ЧАЩЕ:</b>	<b>ВЫБИРАЙТЕ РЕЖЕ:</b>
<b>Напитки</b>	Нежирное молоко 100% сок Воду, простую или с лимоном Кофе или чай без кофеина	Цельное молоко Прохладительные напитки Алкогольные напитки
<b>Закуски</b>	Свежие фрукты, Свежие овощи Коктейль из морепродуктов Нежирные подливы или плавленные сыры	Продукты богатые маслом Овощи жареные во фритюре Жирные подливы Плавленные сыры
<b>Супы</b>	Овощной или фасолевым суп Прозрачный суп Суп с лапшой	Яичный суп Супы на основе сыра Сметанообразные супы
<b>Салаты</b>	Салат м ис соусом без жира (с уксусом, лимоно без жира)	Салат с сырным, густым соусом или майонезом
<b>Фрукты</b>	Свежие или вареные с небольшим содержанием сахара	Фрукты со сливками или взбитыми сливками
<b>Овощи</b>	Свежие овощи приготовленные на пару или запеченные Печеная картошка	Овощи, варенные в сливочном или растительном масле, или со сметаной Картофель фри, картофельные чипсы



Подготовлено Программой образования в области правильного питания Университета штата Массачусетс по заказу Программы питания для детей и взрослых Департамента образования штата Массачусетс в дополнение к ресурсному пособию для программ здоровья для взрослых «Больше, чем еда».



	<b>ВЫБИРАЙТЕ ЧАЩЕ:</b>	<b>ВЫБИРАЙТЕ РЕЖЕ:</b>
<b>Рыба</b>	Вареная, на пару или жареная с небольшой добавкой масла	Рыба с маслом или жиром (жаренная на сливочном масле или жире)
<b>Птица</b>	Курица, индейка или куропатка (вареная без соуса богатого жирами и без кожи)	Жаренная в масле Гусь или утка
<b>Мясо</b>	Постное мясо с удаленным жиром (и без хлебной крошки) такое, как: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Говядина</b> Филейная часть Постный говяжий фарш</li> <li>• <b>Свинина</b> Филейная вырезка</li> </ul> Приготовленное мясо Нежирное обеденное мясо	Жирное мясо, такое как: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Говядина</b> Сорта "Prime" Обычный фарш</li> <li>• <b>Свинина</b> Ребра</li> </ul> Мясо с хлебной крошкой Приготовленное мясо Обычное обеденное мясо Сосиски или бекон Хот-доги или сосиски
<b>Хлеб</b>	Хлеб из цельного зерна, хлебные палочки, пита из цельной пшеницы	Белый хлеб, бисквиты, круасаны, булочки, выпечка, бублики
<b>Прочее Зерно</b>	Вареный коричневый рис Макаронные изделия из цельного зерна	Жареный и белый рис, макаронные изделия не из цельного зерна
<b>Жиры и масло (умеренно)</b>	Нежирный соус для салата Нежирный майонез	Жирный соус для салата Обычный майонез Масло или маргарин Свиной жир или сало
<b>Приправы</b>	Травы, специи, уксус, соевый соус с низким содержанием натрия	Соус А-1, соевый соус Вустерширский соус
<b>Десерт</b>	Нежирное пирожное Свежие фрукты Замороженный фруктовый сок Нежирный йогурт Нежирный замороженный йогурт	Пирожные, пироги или выпечка Фруктовые коблеры и криспы Сливки или взбитые сливки Сладкий крем Мороженое

**Источник:** University of Massachusetts Extension Nutrition Education Program, *Eating Out the Low-Fat Way*.

Все программы и учреждения Департамента образования штата Массачусетс, члена программы позитивных действий, доступны всему населению. Мы не дискриминируем по признаку возраста, цвета кожи, инвалидности, национального происхождения, расы, религии, пола или сексуальной ориентации.

© 2006 Департамент образования штата Массачусетс. Разрешено копировать полностью или частично в не-коммерческих образовательных целях. Просьба при этом упоминать "Департамент образования штата Массачусетс."

Translation provided by the University of Massachusetts Translation Center.

# Храните пищевые продукты

## ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ХРАНИТЬ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ?

Пищевые продукты с вредными бактериями могут приводить к серьезным заболеваниям или смерти среди лиц старшего возраста. Обращайтесь с едой, как следует, чтобы она была пригодна к употреблению.

## В ПРОДУКТОВОМ МАГАЗИНЕ

- Покупайте пастеризованное молоко и соки.
- Не покупайте непастеризованное молоко, непастеризованные соки, мягкие сыры или сырые ростки. Эти продукты могут быть опасными для лиц старшего возраста.
- Не покупайте продукты в поврежденных контейнерах.
- Выбирайте холодные или замороженные продукты сразу перед тем, как расплатиться.
- Храните холодные или замороженные продукты в прохладном месте по дороге домой или отправляйтесь домой сразу, чтобы холодные продукты оставались как можно дольше холодными.

## ДОМА

### **ВЫМЫТЬ**

- Тщательно вымойте руки водой с мылом прежде, чем трогать продукты.
- Вымойте приборы, ножи и разделочные доски в горячей мыльной воде.

### **ОТДЕЛИТЬ**

- Используйте разные разделочные доски для сырого мяса, птицы и морепродуктов.
- Не надо растапливать замороженные продукты на прилавке. Размораживайте их в холодильнике или микроволновых печах. После этого немедленно их приготовьте.

### **ПРИГОТОВИТЬ**

- Тщательно варите мясо, птицу, морепродукты и яйца. Поверяйте температуру с помощью пищевого термометра.
- Положите приготовленную еду в холодильник, если не собираетесь ее есть сразу.

### **ОХЛАДИТЬ**

- Храните продукты в холодильнике при температуре от 35 до 40 градусов F.
- Ежедневно проверяйте температуру в холодильнике.



**МОЙТЕ РУКИ**

**Мойте руки ПРЕЖДЕ, чем готовить еду.**

**Мойте руки ПОСЛЕ того, как вы...**

- Трогали неприготовленное мясо, птицу, рыбу или яйца.
- Трогали грязные тарелки, приборы или утварь.
- Трогали нос или другие части тела.
- Чихали или кашляли.
- Перестали готовить, чтобы ответить на телефон.
- Ели или курили.
- Ходили в туалет.
- Выносили мусор.

**КАК МЫТЬ РУКИ**

**До того, как вы прикоснулись к еде, сделайте эти 4 простые вещи.**

1. Смочите руки в теплой проточной воде.



3. Тщательно прополощите руки.



2. Добавьте мыла и потрите руки до возникновения пен.



4. Вытрите руки чистым полотенцем.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

**Gateway to Government Food Safety Information**

Website: [www.FoodSafety.gov](http://www.FoodSafety.gov)

**ССЫЛКИ**

- *Fight BAC! Keep Foods Safe from Bacteria*. Partnership for Food Safety Education, 2004. Website: [www.fightbac.org/main.cfm](http://www.fightbac.org/main.cfm) (accessed March 2006).
- *Wash Hands*. University of Massachusetts Extension NEP, 1999.

# Добавка к рациону

## ДОБАВКИ К РАЦИОНУ И ЗДОРОВЬЕ

Существует много добавок к рациону. Например витамины, минералы, травы, аминокислоты, рыбий жир, чеснок и льняное семя. Компании рекламируют их как полезные для здоровья. Но это не означает, что они полезны для здоровья каждого человека. Все зависит от конкретного человека, конкретной добавки и ее дозы.

### Витамина и минералы

Каждый из нас нуждается в витаминах и минералах. Еда – их лучший источник. Тем не менее, многие взрослые могут не получать их с едой в достаточном количестве. В их диете может быть мало кальция, витамина B12, витамина D, или других питательных веществ. Витаминно-минеральные добавки могут дать необходимые питательные вещества.

Прежде чем принимать витаминные или минеральные добавки, имейте в виду, что:

- Некоторые питательные вещества в больших дозах могут причинить вред.
- Некоторые питательные вещества могут вступать в реакции с медикаментами.
- Спросите у доктора, нужны ли вам добавки и в каких дозах.

### Травяные добавки

Многие слышали о лечебных свойствах травяных добавок. Например таких, как женьшень, St. John's wort, и черный cohosh.

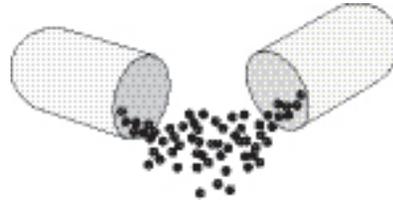
Медики изучают вопрос о том, являются ли травы полезными и безопасными. Вот некоторые результаты их исследований:

- Некоторые могут давать положительные результаты.
- Другие могут вступать в реакции с медикаментами или другими добавками.
- Некоторые могут содержать вредные элементы.
- Количество, указанное на обложке, может отличаться от реальной дозы.



### Другие добавки к рациону

Ученые также изучают другие добавки к рациону, чтобы выяснить, насколько они эффективны и безопасны. К ним относятся аминокислоты, рыбий жир, чесночки льняное семя.



### О ЧЕМ СПРОСИТЬ У ВАШЕГО ДОКТОРА

- Добавки не заменяют собой здоровую пищу или медицинский совет.
- Большие дозы не всегда лучше, чем малые дозы. Они даже могут быть вредными.
- Некоторые добавки могут вступать в реакцию с медикаментами или с другими добавками. Это может вызвать негативные последствия.
- До тех пор, пока ученые не будут знать больше о некоторых добавках, было бы преждевременно их рекомендовать.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

##### Food and Drug Administration (FDA)

An FDA Guide to Dietary Supplements

Website: [www.cfsan.fda.gov/~dms/fdsupp.html](http://www.cfsan.fda.gov/~dms/fdsupp.html)

##### Food and Drug Administration (FDA)

Tips for Older Dietary Supplement Users

Website: [www.cfsan.fda.gov/~dms/ds-savv2.html](http://www.cfsan.fda.gov/~dms/ds-savv2.html)

Все программы и учреждения Департамента образования штата Массачусетс, члена программы позитивных действий, доступны всему населению. Мы не дискриминируем по признаку возраста, цвета кожи, инвалидности, национального происхождения, расы, религии, пола или сексуальной ориентации.

© 2006 Департамент образования штата Массачусетс. Разрешено копировать полностью или частично в не-коммерческих образовательных целях. Просьба при этом упоминать "Департамент образования штата Массачусетс."

Translation provided by the University of Massachusetts Translation Center.

# Лекарства

## ЛЕКАРСТВА И ЛИЦА СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Большинство лиц старшего возраста принимает лекарства. Они включают в себя как рецептурные лекарства, так и лекарства без рецепта. Надо знать, как их принимать для укрепления здоровья.

## СВЯЗЬ МЕЖДУ ЛЕКАРСТВАМИ И ПРОДУКТАМИ ПИТАНИЯ

Лекарства и продукты питания играют свою роль в здоровье человека. Но когда их принимают вместе, они могут влиять друг на друга.

### Лекарства могут повлиять на прием пищи.

- Лекарства могут влиять на аппетит.
- Лекарства могут изменить вкус или запах пищи.
- Лекарства могут вызывать тошноту или рвоту.
- Некоторые лекарства надо принимать на пустой желудок. Другие надо принимать вместе с едой.
- Употребление алкоголя вместе с некоторыми лекарствами может быть вредно для организма.

### Продукты питания могут повлиять на то, как действуют лекарства.

- Некоторые продукты влияют на то, как организм воспринимает лекарства.
- Некоторые продукты могут иметь плохие последствия в сочетании с некоторыми лекарствами.



## ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВАШИМ ВРАЧОМ

**Принимайте лекарства согласно рецепту.**

**Узнайте у вашего врача или фармаколога:**

- В какое время дня надо принимать лекарства.
- Какие продукты вам не следует есть, пока вы их принимаете.
- Нужны ли вам какие-нибудь пищевые добавки, пока вы принимаете лекарства.
- Какие побочные эффекты можно ожидать.
- Надо ли со временем менять дозу долгосрочных лекарств.



**Расскажите врачу или фармакологу о:**

- Всех лекарствах, которые вы принимаете (по рецепту и без рецепта).
- Всех пищевых добавках, которые вы принимаете.
- Всех симптомах, которые возникают у вас после некоторых видов продуктов.

**Храните ваши лекарства в больших бутылках, которые легко открываются.**

Этикетки должны читаться легко.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

**Food and Drug Administration (FDA)**

Medications and Older People

Website: [www.pueblo.gsa.gov/cic\\_text/health/meds4old/697\\_old.html](http://www.pueblo.gsa.gov/cic_text/health/meds4old/697_old.html)

Все программы и учреждения Департамента образования штата Массачусетс, члена программы позитивных действий, доступны всему населению. Мы не дискриминируем по признаку возраста, цвета кожи, инвалидности, национального происхождения, расы, религии, пола или сексуальной ориентации.

© 2006 Департамент образования штата Массачусетс. Разрешено копировать полностью или частично в не-коммерческих образовательных целях. Просьба при этом упоминать "Департамент образования штата Массачусетс."

Translation provided by the University of Massachusetts Translation Center.

# Физические упражнения

## ПОЧЕМУ В СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ НУЖНЫ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ?

Регулярные физические упражнения важны в любом возрасте. Они могут приносить пользу здоровью. Они также могут улучшать качество жизни. Исследования показывают, что физические упражнения могут быть безопасными для большинства лиц старшего возраста.

## В ЧЕМ ИХ ПОЛЬЗА?

Регулярные физические упражнения помогают:

- Укреплять мышцы.
- Сократить потерю костной массы.
- Регулировать вес, диабет и сердечные заболевания.
- Уменьшить риск падений и травматизма.
- Поднять уровень энергии и психического здоровья.



## ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ

- **Разминка помогает** гибкости тела. Она может предупредить падения.
- **Упражнения на выносливость** улучшают ритмы сердца. Они помогают снабжать мозг кровью и кислородом. Например, ходьба и плавание.
- **Силовые упражнения** укрепляют мускулы и кости. Например, упражнения с гантелями или поднятие рук вверх с закрытыми консервными банками.
- **Упражнения на баланс** помогают предупредить падения, переломы бедра и другие травмы. Например, стойка на одной ноге или отведение ноги в сторону, держась при этом за устойчивый стул.

## УЗНАЙТЕ У ВАШЕГО ВРАЧА

- Позволяет ли вам состояние вашего здоровья заниматься физическими упражнениями.
- Сколько упражнений лучше всего.
- Какие виды упражнений вам следует ограничить или не делать вообще.
- Надо ли их делать под наблюдением.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

### ***Growing Stronger: Strength Training for Older Adults***

Website: [www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/growing\\_stronger/resources.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/growing_stronger/resources.htm)

Published in 2002 by Tufts University and the Centers for Disease Control and Prevention.

### ***Exercise: A Guide from the National Institute on Aging***

Website: [www.niapublications.org/exercisebook/ExerciseGuideComplete.pdf](http://www.niapublications.org/exercisebook/ExerciseGuideComplete.pdf)

Reprinted in 2004 by the National Institutes of Health.

## ССЫЛКИ

- *Exercise: A Guide from the National Institute on Aging*, reprinted in 2004.
- *Growing Stronger: Strength Training for Older Adults*. Centers for Disease Control and Prevention and Tufts University, 2002.
- *Position Stand: Exercise and Physical Activity for Older Adults*. American College of Sports Medicine, 1998.

Все программы и учреждения Департамента образования штата Массачусетс, члена программы позитивных действий, доступны всему населению. Мы не дискриминируем по признаку возраста, цвета кожи, инвалидности, национального происхождения, расы, религии, пола или сексуальной ориентации.

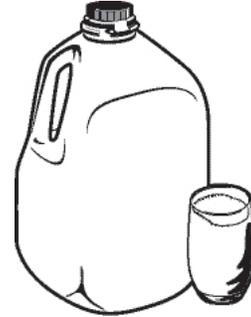
© 2006 Департамент образования штата Массачусетс. Разрешено копировать полностью или частично в не-коммерческих образовательных целях. Просьба при этом упоминать "Департамент образования штата Массачусетс."

Translation provided by the University of Massachusetts Translation Center.

# Составьте план на экстренный случай

## ГОТОВЫ ЛИ ВЫ К ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ?

Гроза, затопление или отключение электроэнергии могут произойти без предупреждения. Если вы не готовы, может быть поздно покупать воду и продукты.



## КАК ПЛАНИРОВАТЬ ЗАРАНЕЕ

- Запаситесь, по меньшей мере, 3-х дневными запасами еды, воды и других вещей.
- Закупите продукты, которые надо хранить в холодильнике.
- Старайтесь не покупать соленых продуктов, которые вызывают жажду.
- Храните продукты в контейнерах, чтобы защитить их от насекомых и микробов. Храните их в сухом прохладном месте. Закрывайте крышкой.
- Обновляйте неиспользованные запасы продуктов каждые несколько месяцев. Это поможет сохранить их качество и сделать их пригодными для еды.

### ОБЩИЕ ЗАПАСЫ

Медицинская аптечка  
Предметы личной гигиены  
Средство для мытья рук на основе спирта  
Часы с батарейками  
Портативное радио  
Фонарик или фонарь  
Батарейки

### ДЛЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Консервный нож  
Одноразовые тарелки и стаканы  
Одноразовые ножи и вилки  
Холодильник с изоляцией  
Пакеты со льдом (хранить в замороженном виде)





### Запасы воды и продуктов питания

Хранить в сухом прохладном месте в закрытых контейнерах

<b>Молоко и молочные продукты</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Сухое молоко</li><li>• Рис или сухое молоко</li><li>• Мало-портящееся молоко в пакетах</li></ul>
<b>Мясо, рыба, птица и фасоль</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Консервированное мясо, птица или рыба</li><li>• Консервированная фасоль</li><li>• Ореховое масло, орехи или семечки</li></ul>
<b>Фрукты</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Консервированные или сушеные фрукты</li><li>• Консервированный или бутилированный фруктовый сок</li></ul>
<b>Овощи</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Консервированные овощи</li></ul>
<b>Макаронны, лапша, рис, хлопья, крекеры, чипсы</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Сухие макаронны, лапша и рис</li><li>• Хлопья готовые к употреблению</li><li>• Крекеры или чипсы</li><li>• Сухой завтрак в виде гале</li></ul>
<b>Супы и рагу</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Консервированные супы и рагу</li></ul>
<b>Приправы</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Сахар и специи</li><li>• Горчица и кетчуп</li></ul>
<b>Жиры</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Растительное масло</li></ul>
<b>Сладкое</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Консервированный пудинг</li><li>• Джем или желе</li></ul>
<b>Вода</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 галлон воды на человека в день для питья, приготовления пищи и личной гигиены.</li><li>• Используйте воду в бутылках или запасайтесь водой из крана в чистых контейнерах.</li></ul>

### ПРОДУКТЫ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ: ДО И ВО ВРЕМЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

Устанавливайте температуру холодильника в режиме 35 и 40 градусов по Фаренгейту (F). Проверьте температуру по градуснику внутри холодильника.

В случае отключения электроэнергии, держите холодильник закрытым как можно дольше, чтобы поддержать холодную температуру. Это поможет сохранить продукты в течение нескольких часов. Как долго – будет зависеть от температуры комнаты.

Если температура в холодильнике поднимется выше 40 градусов F на более чем 2 часа, продукты следует выбросить. Бактерии могут развиваться до опасного уровня и вызвать заболевания. Продукты могут иметь нормальный вид и запах, но есть их опасно.



Если отключат электроэнергию:

- **Первое:** используйте скоропортящиеся продукты из холодильника.
- **Второе:** используйте продукты из морозилки, если их можно варить.
- **Третье:** используйте консервированные продукты.

### Продукты, которые надо выбросить

Если температура в холодильнике поднялась выше 40 градусов F более чем на 2 часа

<b>Молоко и молочные продукты</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Молоко, масло или сухое молоко</li><li>• Сыр, йогурт, сливки или сметану</li></ul>
<b>Мясо, рыбу, птицу, яйца и продукты с яйцом</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Свежее, остатки или растопленное мясо, птицу, рыбу или морепродукты</li><li>• Салаты из мяса, тунца, креветок, птицы или яиц</li><li>• Обеденное мясо, сосиски, бекон, колбасу или сушеное мясо</li><li>• Консервированную ветчину с этикеткой «Хранить в холодильнике»</li><li>• Открытые консервированные мясо или фасоль</li><li>• Подливку или начинку</li></ul>
<b>Фрукты</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Открытые консервированные или упакованные фрукты или фруктовые соки</li><li>• Свежие нарезанные фрукты</li></ul>
<b>Овощи</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Вареные овощи</li><li>• Нарезанную зелень в упаковках</li><li>• Открытый овощной сок</li><li>• Картофельный салат</li></ul>
<b>Хлебное тесто</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Замороженный хлеб или бисквит</li></ul>
<b>Приготовленные макаронны, лапшу и рис</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Приготовленные макаронны, спагетти, лапшу или рис</li><li>• Макароны салаты или свежие макаронны</li></ul>
<b>Супы и рагу</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Замороженные супы и рагу</li></ul>
<b>Смешанные продукты</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Запеканки</li><li>• Пиццу с любыми продуктами</li></ul>
<b>Соусы, паштеты и приправы</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Открытые контейнеры с хреном, соусом для спагетти, тартарским, вустерширским или хойсинским соусами</li></ul>
<b>Жиры</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Чеснок в масле</li><li>• Открытые майонез или подливы к салату</li><li>• Взбитое масло</li></ul>
<b>Сладкое</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Выпечку или пироги с сладким кремом, сыром и т.д.</li><li>• Творожный торт</li><li>• Замороженное тесто для печенья</li></ul>



### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

#### **American Red Cross**

*Food and Water in an Emergency*

Website: [www.redcross.org/static/file\\_cont39\\_lang0\\_24.pdf](http://www.redcross.org/static/file_cont39_lang0_24.pdf)

#### **Federal Emergency Management Agency (FEMA)**

*Emergency Food and Water Supplies*

Website: [www.fema.gov/library/emfdwtr.shtm](http://www.fema.gov/library/emfdwtr.shtm)

#### **Florida International University**

*Healthy Hurricane/Disaster Cookbook*

Website: [www.fiu.edu/~health/hurricaneseason/Cookbook.pdf](http://www.fiu.edu/~health/hurricaneseason/Cookbook.pdf)

#### **U.S. Department of Agriculture**

*Keeping Food Safe During an Emergency*

*Food Safety: Power Outages & Flooding*

Website: [www.fsis.usda.gov/Fact\\_Sheets](http://www.fsis.usda.gov/Fact_Sheets)

#### **University of Massachusetts Nutrition Education Program**

*Keeping Your Food Safe if the Power Goes Out*

*Keeping Your Family Fed if the Power Goes Out*

Website:

[www.umass.edu/umext/nutrition/programs/food\\_safety/resources/index.html](http://www.umass.edu/umext/nutrition/programs/food_safety/resources/index.html)

### ССЫЛКИ

- *Emergency Food and Water Supplies*, Federal Emergency Management Agency, 1992.
- *Emergency Preparedness*, USDA, Food Safety and Inspection Service, 2004.
- *Food and Water in an Emergency*, American Red Cross, 1994.
- *Keeping Food Safe During an Emergency*, USDA, Food Safety and Inspection Service, 2004.
- *Keeping Your Food Safe if the Power Goes Out*, University of Massachusetts Extension Nutrition Education Program, 2000.
- *Keeping Your Family Fed if the Power Goes Out*, University of Massachusetts Extension Nutrition Education Program, 2000.

Все программы и учреждения Департамента образования штата Массачусетс, члена программы позитивных действий, доступны всему населению. Мы не дискриминируем по признаку возраста, цвета кожи, инвалидности, национального происхождения, расы, религии, пола или сексуальной ориентации.

© 2006 Департамент образования штата Массачусетс. Разрешено копировать полностью или частично в не-коммерческих образовательных целях. Просьба при этом упоминать "Департамент образования штата Массачусетс."

Translation provided by the University of Massachusetts Translation Center.