

# Неделя здорового долголетия

«Чтобы добавить годы к жизни,  
добавьте жизнь к годам»

Алексис Каррель



**Здоровое долголетие** — это не просто продление жизни, но и сохранение ее качества. В рамках Недели особое внимание уделяется основным вопросам профилактики:

**остеопороза**

**когнитивных  
нарушений**

**снижения  
мышечной  
массы**

**снижения  
сенсорных  
функций  
(слух, зрение)**

**падений  
пожилых  
и бытового  
травматизма**





## Профилактика остеопороза



Достаточное потребление  
**кальция и витамина D**

Регулярная **физическая  
активность** (ходьба, гимнастика,  
силовые упражнения)



Отказ от **вредных привычек**  
(курение, алкоголь)



## Сохранение сенсорных функций (слух, зрение)



Регулярные проверки у  
**офтальмолога и сурдолога**



Защита от **шума**  
и **ультрафиолета**



**Гигиена слуха и зрения** (ограничение громких звуков, перерывы при работе с гаджетами)



## Профилактика когнитивных нарушений



**Тренировка мозга** (чтение, кроссворды, изучение нового)

**Социальная активность** (общение, хобби, волонтерство)



Контроль **артериального давления** и **уровня сахара в крови**

# 5

## главных ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ для долголетия

Пищевые привычки вырабатываются с детства. Но изменить подход к выбору продуктов, сбалансировать свое питание можно в любом возрасте. И при этом совершенно не обязательно дожидаться болезней – начните сейчас!

1

### МЕНЮ МЕНЯЕТСЯ ВМЕСТЕ С ЧЕЛОВЕКОМ

Питание должно быть соизмеримо тому, сколько энергии тратит человек: нельзя много есть при сидячей работе и, наоборот, голодать при больших нагрузках. Если ориентироваться на цифры, то в сутки среднему человеку достаточно 2000 килокалорий.

2

### ЗАВЕСТИ БУДИЛЬНИК НА ОБЕД

У человека ежедневно должно быть 3 приема пищи и 2 перекуса. Причем, приемы пищи означают полноценную еду – завтрак, обед, ужин (каши, супы, мясо, курицу, овощи, фрукты). Для перекусов – фрукты и овощи, на сладкое — сухофрукты, цукаты, фруктовые чипсы.

3

### ПОВЕСИТЬ ЗАМОК НА СЛАДКУЮ ЖИЗНЬ

Согласно рекомендациям ВОЗ дневная норма потребления сахара для здорового человека не должна превышать 50 гр. (около 10 ч. л.). В случае наличия или предрасположенности к хроническим заболеваниям – это количество сокращается до 30 гр., а при заболевании почек, сахарном диабете – до 15–20 гр.

4

### УБРАТЬ СОЛОНКУ СО СТОЛА

Важно употреблять меньше соли в чистом виде и максимально сократить чрезмерно соленые продукты. ВОЗ ограничивает дневную норму соли для здорового человека – не более 7 гр. в день (1 ст.л.). При риске или наличии хронических заболеваний – 4 — 5 гр.

5

### ПОСТАВИТЬ ЖИРНЫЙ КРЕСТ НА ЖИРНОМ

Сократить или отказаться от жирных мясных продуктов (разрешается курица, индейка, кролик и нежирные сорта говядины), жирных молочных продуктов (йогурты не более 5%, сметана не более 10%), продуктов с большим содержанием трансизомерных жирных кислот.





## Борьба с саркопенией\*

**Сбалансированное питание** с достаточным количеством белка



Силовые и функциональные **тренировки**



**Физическая активность** (плавание, скандинавская ходьба, йога)

**Саркопения\*** - это возрастное снижение мышечной массы, силы и функциональности.



# Предотвращение падений и бытового травматизма



Улучшение **домашней безопасности** (противоскользящие коврики, хорошее освещение)

Ношение **удобной обуви** с фиксацией стопы



Использование **трости или ходунков** при необходимости

**Упражнения** на баланс и координацию



# НЕДЕЛЯ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ!

**Долгая и активная жизнь -  
национальный приоритет!**



# ПРОДУКТЫ ДЛЯ ДОЛГОЛЕТИЯ

