

Информационный бюллетень «Поддержание здоровья в пожилом возрасте»

Январь/Февраль 2022 г.



Мелани Ключек (Melanie Kluzek),
зарегистрированный диетолог-
нутриционист MS, RDN, LDN

Новый год — новая причудливая диета

Праздники закончились,
а вместе с ними закончились
и посиделки с едой, и
сытные праздничные
трапезы...



Новогодние праздники часто
становятся временем
размышлений и постановки
целей на предстоящий год. Многие люди в Новый год
дают обещания изменить свои привычки в еде и/или
физической активности, чтобы похудеть или улучшить
свое здоровье и самочувствие.

От лишнего веса и таких заболеваний, как артериальная
гипертензия или сахарный диабет, невозможно избавиться
в одночасье. Перемен возможно добиться с течением
времени и непрерывной работы над собой.

Из-за заикленности нашего общества на быстрых
решениях для похудения люди легко доверяют
причудливым диетам, которые обещают быстрые
результаты без особых усилий или каких-либо реальных
изменений в образе жизни.

Позвольте мне рассказать вам о причудливой диете. Такие
диеты не всегда легко распознать, иногда они кажутся
верным решением от так называемого «эксперта», хотя на
самом деле это не так.



Как распознать причудливую диету:

- **Специфические сочетания продуктов.** Для похудения разрешено употреблять вместе или за один прием пищи только определенные продукты. Это не подтверждается никакими доказательствами.
- **Обещание быстрого снижения веса.** Это сразу вызывает подозрение. Быстро снизить вес здоровым способом невозможно. Вы потеряете воду, костную ткань и получите сухую мышечную массу (это не соответствует вашим ожиданиям).
- **Разделение продуктов на «хорошие» и «плохие» для вас.** Это нездоровый способ классификации продуктов, который порождает чувство вины, если вы съедите что-то «плохое».
- **Если описание звучит слишком заманчиво, то это, как правило, всегда признак такой диеты.**
- **Исключение из рациона одной или нескольких групп продуктов питания.** Например, фруктов, овощей, злаков, белковых продуктов, молочных продуктов или заменителей молочных продуктов, богатых кальцием.
- **Не нужно заниматься спортом.** Это еще один очень подозрительный признак, поскольку регулярная физическая нагрузка и здоровое питание идут рука об руку.
- **У диеты есть «отзывы».** Если вам кажется, что диету изо всех сил стараются продать, так оно и есть!
- **Рекомендации, основанные на одном исследовании.** Остерегайтесь исследований, в котором не учтены различия между полом, расой, индивидуальными или групповыми особенностями, а также тех, которые не прошли рецензирование.
- **Строгое меню.** Следование строгому меню не является решением или способом питания на всю жизнь. Спросите себя, сможете ли вы питаться так всю оставшуюся жизнь? Если нет, то знайте, что это причудливая диета.
- **Даются рекомендации, помогающие продать книгу или продукт.** Еще один подозрительный сигнал. Если кто-то получает прибыль, скорее всего, это причудливая диета.



Советы для улучшения своего общего состояния:

- Если у вас лишний вес, обратитесь к зарегистрированному диетологу, чтобы узнать, как похудеть безопасным и здоровым способом.
- Будьте физически активны каждый день или занимайтесь спортом как минимум 150 минут в неделю. *Поговорите со своим врачом о том, какой уровень и вид физической активности лучше всего подходит для вас.*
- Ешьте больше фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов и меньше употребляйте продукты с высокой степенью переработки, такие как сладости и расфасованные закуски.
- Соблюдайте диету с высоким содержанием клетчатки — фрукты, овощи, цельнозерновые продукты и бобовые.
- Бросьте курить, если вы курите. Ограничьте количество потребляемого алкоголя.

Для индивидуального подхода, учитывающего ваши предпочтения в еде и образ жизни, [проконсультируйтесь с зарегистрированным диетологом-нутриционистом](#) (англ. RDN).

Диетолог поможет вам поставить реалистичные цели с гибким режимом питания, который улучшит ваше общее состояние.



Февраль — месяц заботы о здоровье сердца в Америке

Чтобы привлечь внимание к опасности сердечно-сосудистых заболеваний, оденьтесь в красное в Национальный день красной одежды ®, который проводят в первую пятницу февраля!

Чтобы привлечь внимание к тому, насколько распространены сердечно-сосудистые заболевания, вот несколько тревожных фактов:

- Сердечно-сосудистые заболевания по-прежнему являются причиной смерти номер один в США.
- Болеют и мужчины, и женщины, но мужчины составляют чуть больше половины всех людей, которые умирают от заболеваний сердца.
- В США каждые 37 секунд от сердечно-сосудистого заболевания умирает один человек.
- Каждые 40 секунд в США кто-то испытывает сердечный приступ.
- **Примерно 1 из 5** сердечных приступов развивается скрыто, то есть человек не осознает произошедшего повреждения сердца.
- Основные факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний — **высокое артериальное давление, высокий уровень холестерина и курение.**
 - Примерно у половины американцев (около 47%) имеется как минимум один из этих трех факторов риска.
- **К другим заболеваниям и особенностям образа жизни, которые могут повысить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, относятся:**
 - Сахарный диабет
 - Избыточная масса тела или ожирение. Употребление нездоровой пищи. Низкая физическая активность. Чрезмерное употребление алкоголя

Сокращение соли в продуктах питания и напитках

Американцы по-прежнему употребляют слишком много соли (натрия) с едой. Наиболее распространенным источником соли является употребление в пищу продуктов и напитков, в которые добавлен хлорид натрия, или *поваренная соль*.

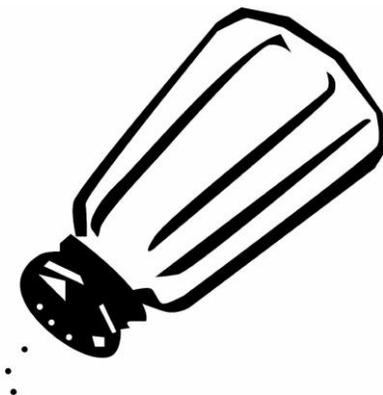
- Более 70% общего потребляемого натрия поступает с пищей, которая была приготовлена или обработана (то есть не в первоначальном состоянии).
- В среднем американцы потребляют более 3400 мг натрия в день.

В последних рекомендациях для американцев на 2020-2025 годы лицам в возрасте 14 лет и старше предлагается ограничить потребление натрия 2300 мг в день.

В октябре прошлого года Администрация США по контролю за качеством пищевых продуктов и лекарств объявило о добровольном снижении в течение последующих 2,5 лет содержания натрия в пищевых продуктах промышленного производства, упакованных продуктах и пищевых полуфабрикатах с целью снижения избыточного потребления натрия населением.

Несмотря на «добровольный» характер этих рекомендаций, постоянное давление по снижению содержания натрия в этих продуктах питания побудит производителей предпринять необходимые шаги для их соблюдения и разделить ответственность за здоровье нашей нации и риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Считаете ли вы, что потребляете больше соли, чем следовало бы? Посмотрите это короткое видео, чтобы узнать 4 способа постепенного снижения потребления соли.



Что такое «особо питательная еда» или особо питательная пища

Слышали ли вы когда-либо слово «суперфуд», и действительно ли пища может быть особо питательной?

Предотвратит ли употребление такой пищи определенные заболевания, такие как сердечно-сосудистые и рак?

Особо питательной называют продукты, содержащие несколько полезных для здоровья питательных веществ по сравнению с другим продуктом той же категории.

Например, особо питательной пищей может считаться лосось, поскольку в нем содержится намного больше полезных для здоровья питательных веществ по сравнению с белой рыбой, например, сомом.

Правда в том, что несмотря на высокое содержание в особо питательной пище необходимых витаминов, минералов, питательных веществ, антиоксидантов и/или фитохимических веществ, если вы плохо питаетесь в целом, то ежедневное употребление стакана черники или кусочка лосося не спасет вас от сердечно-сосудистого заболевания.

Существует много факторов, например, наследственность, возраст, образ жизни, которые играют определенную роль в развитии заболеваний.

Некоторые из этих факторов, например, гены и возраст нам неподконтрольны, в то время как на свой образ жизни мы можем повлиять.

Особо питательные продукты необходимо употреблять в рамках общесбалансированной и здоровой диеты. Тогда эта особо питательная пища, как член команды, будет максимально защищать от некоторых из таких заболеваний.



Что вы можете сделать, чтобы улучшить свою диету:

- Сбалансируйте свою тарелку небольшой (3-4 унции, или 85-115 г) порцией нежирного белка в составе блюд.
- Съешьте небольшую порцию (размером с бейсбольный мяч) зерновых, отдавая предпочтение цельным зернам, а не обработанным или крахмалистым овощам вроде батата или кукурузы.
- Наполните половину своей тарелки фруктами и овощами - каждый день употребляйте как можно более разнообразные фрукты и овощи!
- Выбирайте простые нежирные или обезжиренные молочные продукты или альтернативу молочным продуктам, обогащенным кальцием.
- Употребляйте в пищу разнообразные особо питательные продукты, перечисленные далее. Некоторые из них следует употреблять в умеренном количестве (например, темный шоколад, вино и орехи).

Популярные особо питательные продукты

- **Лосось** — жирная рыба, в которой мало насыщенных жиров и много **омега-3 жирных кислот**, которые снижают риск нарушения ритма сердца, снижают уровень триглицеридов (химическая форма жира в большинстве продуктов и вашем организме) и замедляют рост бляшек в артериях.
 - Американская кардиологическая ассоциация рекомендует употреблять как минимум две порции рыбы по 3,5 унции (100 г) в неделю.

- **Ферментированные продукты** содержат нормальные кишечные бактерии, которые помогают восстановить нормальный баланс здоровых бактерий в желудочно-кишечном тракте.
 - Среди полезных свойств этих продуктов следует назвать повышение сопротивляемости организма инфекциям, улучшение состояния иммунной системы и противовоспалительное действие.
 - К примерам ферментированных продуктов относятся кефир, чайный гриб, кимчи, квашеная капуста, йогурты, на которых указано, что они содержат «живые и активные культуры», и другие кисломолочные продукты.
- **Ягоды**, такие как черника и клубника, содержат большое количество фитохимических веществ, называемых флавоноидами.
 - В одном исследовании было установлено, что у женщин, употреблявших больше черники и клубники, риск сердечного приступа был меньше.
 - Американская кардиологическая ассоциация рекомендует употреблять девять порций фруктов и овощей в день, примерно 4,5 стакана.
- **Кинва и амарант**, которые являются «псевдозерновыми» (поскольку это не настоящие зерновые), полны клетчатки, питательных веществ и относительно богаты белком.
- **Льняное семя и семена чиа** богаты полезными для сердца омега-3 жирами, клетчаткой и антиоксидантами.
- **Тыква** низкокалорийна, богата клетчаткой и витамином А.
- **Капуста** служит источником витаминов А и С, калия и фитохимическими веществами.
- **Орехи и бобовые** — хороший источник белка, полиненасыщенных и мононенасыщенных жиров, если употреблять их в умеренных количествах.
 - Это несоленый миндаль, арахис, фисташки и грецкие орехи.
 - Американская кардиологическая ассоциация рекомендует употреблять четыре порции орехов в неделю.
 - Ограничьте количество этих продуктов 1/4-1/3 стакана на порцию.

- **Обычный нежирный или обезжиренный йогурт** обеспечивает поступление кальция, витамина D, пробиотиков и белка.
 - Он также может быть хорошей заменой сметаны в разных блюдах.
- **Темный шоколад** богат флавоноидами, но также и жирами, и калориями.
 - Соблюдайте умеренность, чтобы не набрать вес.
 - Убедитесь, что вы выбрали шоколад с содержанием какао не менее 70%, в котором содержится максимум флавоноидов и меньше сахара.
- **Красное вино** в умеренном количестве полезно для здоровья, но это не значит, что чем больше, тем лучше.
 - В действительности высокое потребление алкоголя может отрицательно сказаться на здоровье, в частности может привести к повышению уровня триглицеридов, повышению артериального давления и поражению печени.

Нажмите [здесь](#), чтобы получить рецепт хрустящего салата из яблок и капусты.

Нажмите [здесь](#), чтобы узнать рецепт сытного завтрака из овсяной каши с черникой.

Чтобы ознакомиться с предыдущими выпусками информационного бюллетеня «Поддержание здоровья в пожилом возрасте» или найти информационный бюллетень на другом языке, [щелкните здесь](#).

*Переведенные на другие языки версии информационного бюллетеня невозможно разместить на веб-сайте сразу.
Заходите к нам почаще!

Примечание: *Содержание данного информационного бюллетеня не предназначено для диагностики или лечения каких-либо заболеваний, определения состояния здоровья и так далее. При возникновении каких-либо вопросов о состоянии вашего здоровья вам следует обратиться к своему врачу или другому квалифицированному поставщику медицинских услуг.*

Посетите наш веб-сайт



Illinois Department on Aging (Управление штата Иллинойс по делам пожилых людей),
One Natural Resources Way, # 100, Springfield, Illinois 62702- 1271

[Отписаться \[aging.communications@illinois.gov\]\(mailto:aging.communications@illinois.gov\)](mailto:aging.communications@illinois.gov)

[Постоянное контактное лицо](mailto:melanie.kluzek@illinois.gov)

Отправлено melanie.kluzek@illinois.gov при поддержке



Попробуйте электронный маркетинг бесплатно уже сегодня!