

Διατηρήστε έναν υγιεινό τρόπο ζωής ο οποίος προσφέρει καλύτερη ποιότητα ζωής. Αυτό επιτυγχάνεται με την ένταξη ή/και διατήρηση ήπιας σωματικής δραστηριότητας στη ζωή σας καθώς επίσης και την υιοθέτηση ενός τρόπου διατροφής που βασίζεται στο Κρητικό-Μεσογειακό πρότυπο.

Διαβάστε και ακολουθήστε τις παρακάτω συστάσεις που αφορούν τα άτομα της τρίτης ηλικίας.

♦ **Καταναλώστε καθημερινά ποικιλία φρούτων και λαχανικών εποχής.**

Φροντίστε να έχετε πάντα σε εμφανή σημεία του σπιτιού φρούτα και λαχανικά, ούτως ώστε να θυμάστε να τα καταναλώσετε κατά τη διάρκεια της ημέρας. Παραδείγματος χάριν, αφήστε φρούτα όπως μανταρίνια, πορτοκάλια και μπανάνες σε ορατά σημεία της κουζίνας, πολύ καλά πλυμένες σαλάτες αποθηκευμένες στο ψυγείο, καθαρισμένα φρούτα αποθηκευμένα μέσα στο ψυγείο (π.χ. καθαρίστε και φυλάξτε σε ένα σκεύος σπόρους από ένα ρόδι).

Τα φρούτα καταναλώνονται εύκολα ως ενδιάμεσα μικρογεύματα (σνακ) κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μπορείτε να τα καταναλώσετε φρέσκα (π.χ. μία μπανάνα, ένα πορτοκάλι, ένα μανταρίνι κ.ά.) ή αποξηραμένα (π.χ. δαμάσκηνα, σύκα, χουρμάδες, βερίκοκα, σταφίδες κ.ά.) ή με τη μορφή χυμού ή αλεσμένα, σε κομμάτια μαζί με ένα γιαούρτι / ζελέ κ.ά. Εάν επιθυμείτε να πιείτε χυμό, προτιμήστε φρέσκους φυσικούς χυμούς φρούτων αντί για τους τυποποιημένους χυμούς εμπορίου.

Τα λαχανικά, τρώγονται ωμά (π.χ. αγγούρι, ντομάτα, λάχανο, μαρούλι κ.ά.), βραστά (π.χ. μπρόκολο, κουνουπίδι, τσιμούλια, ραδίκια, κ.ά.) ή μαγειρεμένα (π.χ. φασολάκια, μπάμιες, μελιτζάνες κ.ά.). Μπορείτε να τα καταναλώσετε ως σαλάτα, συνοδεύοντας ευχάριστα το μεσημεριανό ή/και το βραδινό σας γεύμα, να τα προσθέσετε στα φαγητά σας (π.χ. σπανακόρυζο) κ.ά.

Τα καλλιεργήσιμα και τα άγρια χόρτα (π.χ. παπούλες, τσιμούλια, ραδίκια, βλίτα, γλιστρίδα, σταμναγκάθι, ζοχούς, βρούβες, γαλατσίδες, κοκκινογούλες κ.ά.) ευδοκιμούν στην Ελλάδα και ανήκουν στην κατηγορία των λαχανικών και αποτελούν μέρος της Ελληνικής παραδοσιακής διατροφής. Συμπεριλάβετε τα στην διατροφή σας. Στον παρακάτω σύνδεσμο θα βρείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα χόρτα που ευδοκιμούν στον τόπο μας:

<https://thesis.ekt.gr/thesisBookReader/id/27946?lang=el#page/1/mode/2up>.

Επιλέξτε να καταναλώσετε λαχανικά μαζί με κάθε κύριο γεύμα της ημέρας.

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και θρεπτικά συστατικά που συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εντέρου, της καρδιάς και της γενικότερης υγείας. Εάν πάσχετε από Σακχαρώδη Διαβήτη, προτιμήστε να τρώτε φρούτα εποχής όχι πολύ ώριμα και αποφύγετε να πίνετε χυμό φρούτων.



- ◆ **Συμπεριλάβετε στα καθημερινά σας γεύματα ποικιλία δημητριακών, σιτηρών και προϊόντων τους, τα οποία αποτελούν τη βάση του Κρητικού-Μεσογειακού πρότυπου διατροφής.** Στην κατηγορία αυτή ανήκουν το ψωμί, το παξιμάδι, οι φρυγανιές, άλλα αρτοσκευάσματα, τα δημητριακά πρωινού, τα ζυμαρικά, ο τραχανάς, το πλιγούρι, το ρύζι, οι πατάτες κ.ά.

Επιλέξτε δημητριακά και σιτηρά ολικής άλεσης (συνήθως είναι σκουρόχρωμα), τα οποία είναι πιο θρεπτικά από τα αντίστοιχα επεξεργασμένα προϊόντα και κρατούν τον οργανισμό «χορτάτο» για περισσότερη ώρα. Ακολουθώντας τον παρακάτω σύνδεσμο του *Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Άτομα Ηλικίας 65 ετών και άνω* θα βρείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ποσότητα κατανάλωσης των προϊόντων που ανήκουν σε αυτή την ομάδα τροφίμων:

<http://www.diatrofikoiodigoi.gr/files/html/elders/files/assets/basic-html/index.html#34>.

- ◆ **Φροντίστε να καταναλώνετε καθημερινά γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα.**

Προτιμήστε να καταναλώνετε ημιαποβουτυρωμένο γάλα και γιαούρτι. Σε περίπτωση που μπορείτε να καταναλώνετε φρέσκο αιγοπρόβειο γάλα, να αφαιρείτε την τσίπα.

Επιλέξτε ελληνικά τυριά χαμηλά σε λιπαρά, όπως φρέσκια μυζήθρα ή ανθότυρος, κρητικά αλείμματα τυριών, όπως ξύγαλο, γαλοτύρι ή γαλομυζήθρα κ.ά.

Καταναλώστε τρεις μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων καθημερινά, διαφορετικά εμπλουτίστε τη διατροφή σας με τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο όπως τα αμύγδαλα, τα μικρά ψάρια με κόκαλο (γαύρος, σαρδέλα κ.ά.), τα όσπρια και λαχανικά όπως μπάμιες, μπρόκολο κ.ά.

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν καλή πηγή ασβεστίου και βιταμίνης D, απαραίτητα συστατικά για ένα δυνατό μυοσκελετικό σύστημα και την αποφυγή οστεοπόρωσης και καταγμάτων.

- ◆ **Συστήνεται η κατανάλωση κυρίως άπαχου κρέατος (χωρίς λίπος), ή η αφαίρεση του ορατού λίπους, όπου είναι εφικτό.**

Προτιμήστε να τρώτε πιο συχνά λευκό κρέας (π.χ. κουνέλι, κοτόπουλο, γαλοπούλα και άλλα πουλερικά) αντί για το κόκκινο κρέας (π.χ. αρνί, κατσίκι, μοσχάρι, χοιρινό κ.ά.).

Μπορείτε να καθαρίσετε το κρέας από τα ορατά λίπη και να αφαιρέσετε την πέτσα πριν το μαγειρέψετε, για να αποφύγετε μεγάλη κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών, τα οποία όταν καταναλώνονται συχνά και σε μεγάλη ποσότητα, είναι επιβαρυντικά για την υγεία.

Περιορίστε την κατανάλωση επεξεργασμένου κρέατος όπως είναι τα αλλαντικά (π.χ. γαλοπούλα ή κοτόπουλο σε φέτες, πάριζα, σαλάμι κλπ.), τα λουκάνικα και τα έτοιμα συσκευασμένα προϊόντα (π.χ. κοτομπουκιές, έτοιμα μπιφτέκια ή κεφτεδάκια κ.ά.), διότι περιέχουν μεγάλη ποσότητα σε αλάτι, λίπος και άλλες ουσίες που προστίθενται κατά την επεξεργασία τους (π.χ. νιτρώδες νάτριο), που σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να είναι βλαβερές για την υγεία.

- ◆ **Σε περίπτωση που δεν καταναλώνετε κρέας, ή/και ψάρια, επιλέξτε μερικές φορές την εβδομάδα να τρώτε αυγά και «έξυπνους» συνδυασμούς τροφίμων που θα προσφέρουν στον οργανισμό πρωτεΐνες (αμινοξέα), απαραίτητες για τη διατήρηση του μυϊκού ιστού.**

Κάποιοι «έξυπνοι» συνδυασμοί τροφίμων για να επιτευχθεί η πρόσληψη όλων των απαραίτητων αμινοξέων είναι: ρύζι με όσπρια (π.χ. φακόρυζο, ρεβιθόρυζο κ.ά.), ρύζι ή σιτάρι με γαλακτοκομικά προϊόντα (π.χ. ρυζόγαλο, ξινόχοντρος, τραχανάς κ.ά.), ταχίνι με ψωμί ολικής άλεσης κ.ά.



Τα αυγά αποτελούν πολύ καλή πηγή πρωτεϊνών (βοηθούν να έχετε ένα δυνατό μυϊκό σύστημα). Επιλέξτε να καταναλώνετε αυγά τις ημέρες που δεν τρώτε κρέας, ψάρι ή άλλα θαλασσινά, για να αυξήσετε την πρόσληψη πρωτεϊνών. Συστήνεται να καταναλώνετε έως 4 αυγά την εβδομάδα.

Επιλέξτε να τρώτε τα αυγά βραστά ή ομελέτα στο φούρνο ή στο τηγάνι με ελάχιστο ελαιόλαδο (όχι με βούτυρο ή μαργαρίνες).

Άλλες καλές πηγές πρωτεϊνών για τις ημέρες της νηστείας είναι τα όσπρια, οι ξηροί καρποί χωρίς αλάτι, τα θαλασσινά όπως καλαμαράκια, χταπόδι, σουπιές, κ.ά. και τα προϊόντα ολικής άλεσης.

◆ **Συμπεριλάβετε τα όσπρια στη διατροφή σας** (π.χ. φακές, φασόλια, ρεβίθια, φάβα, ξερά κουκιά κ.ά.).

Μπορείτε να καταναλώσετε τα όσπρια με πολλούς διαφορετικούς τρόπους όπως για παράδειγμα με τη μορφή σούπας (π.χ. φασολάδα, φακές), βρασμένα και αλεσμένα όσπρια (π.χ. κουκόφαβα, φάβα, κ.ά.), μέσα σε μία σαλάτα (π.χ. πράσινη σαλάτα με βρασμένες φακές), να συνοδέψετε κάποιο γεύμα (π.χ. ψάρι ψητό με φάβα) ή μέσα σε ένα «σάντουιτς» με μορφή «πουρέ» όπως είναι το χούμους ή ως «μπιφτέκια οσπρίων» όπως είναι οι ρεβιθοκεφτέδες.

Τα όσπρια αποτελούν μέρος της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής, είναι καλή πηγή πρωτεϊνών και προτείνεται να καταναλώνονται συχνά μέσα στην εβδομάδα ιδίως από άτομα που δεν τρώνε καθόλου κρέας, ή σε περιόδους νηστείας.

◆ **Προτιμήστε να καταναλώνετε φρέσκα ψάρια** (π.χ. σαρδέλες, σκάρος, γαύρος, κολιός, ζαργάνα κ.ά.) **και άλλα θαλασσινά** (π.χ. καλαμαράκια, χταπόδι, γαρίδες, μύδια κ.ά.). Σε περιόδους που αυτό δεν είναι εφικτό, επιλέξτε κατεψυγμένα θαλασσινά.

Συστήνεται να καταναλώνετε 2-3 φορές την εβδομάδα ψάρια ή άλλα θαλασσινά. Επιλέξτε τουλάχιστον μια φορά λιπαρά ψάρια όπως σαρδέλα, γαύρος, κολιός κ.ά.

Μπορείτε να καταναλώσετε τα ψάρια και τα θαλασσινά με διαφορετικούς τρόπους, όπως σε ψαρόσουπα, μαζί με τα ζυμαρικά ή το ρύζι (π.χ. καλαμαράκια με κριθαράκι, σουπιές κοκκινιστές με ρύζι κ.ά.), μαζί με μαγειρεμένα λαχανικά (π.χ. σουπιές με σπανάκι) κ.ά.

Τα μικρά ψάρια που τρώγονται με το κόκαλο (π.χ. σαρδέλα, μαρίδα, αθερίνα κ.ά.) αποτελούν πολύ καλή πηγή ασβεστίου και είναι πιο οικονομικά από ότι τα μεγάλα.

Αποφύγετε την κατανάλωση τυποποιημένων προϊόντων ψαριών και άλλων θαλασσινών (π.χ. ψαροκροκέτες εμπορίου, παστά ψάρια, κονσέρβες ψαριών ή άλλων θαλασσινών κ.ά.) διότι περιέχουν μεγάλες ποσότητες σε αλάτι.

◆ **Χρησιμοποιήστε το ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λίπους στο μαγείρεμα και τις σαλάτες σας.**

Προτιμήστε να προσθέτετε το ελαιόλαδο στο τέλος του μαγειρέματος ώστε να διατηρήσετε την γεύση και το άρωμά του, αλλά και όλα τα θρεπτικά του συστατικά. Μειώστε όσο μπορείτε την ποσότητα ελαιόλαδου που χρησιμοποιείτε.

Το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, βιταμίνη E, πολυφαινόλες και άλλα θρεπτικά συστατικά που βοηθούν στην καλή λειτουργία της καρδιάς.



◆ **Περιορίστε την κατανάλωση αλατιού και γενικά, προϊόντων που περιέχουν αλάτι.**

Μειώστε την ποσότητα αλατιού που χρησιμοποιείτε στο μαγείρεμα και στη σαλάτα σας και ενισχύστε τη γεύση του πιάτου προσθέτοντας σκόρδο, λεμόνι ή ξύδι, μυρωδικά και μπαχαρικά (π.χ. ρίγανη, θυμάρι, δυόσμο, βασιλικό, άνηθο, μαϊντανό, πιπέρι, κύμινο κ.ά.).

Αποφύγετε τρόφιμα που περιέχουν μεγάλη ποσότητα σε αλάτι όπως αλλαντικά, αλμυρά τυριά, ελιές σε άλμη, αλατισμένους ξηρούς καρπούς, λαχανικά σε άλμη (τουρσί), κονσέρβες κ.ά.

Να ξεπλύνετε τα τυριά ή τις ελιές που αποθηκεύονται σε άλμη και προτιμήστε αντίστοιχα προϊόντα που περιέχουν λιγότερο αλάτι. Συμβουλευτείτε τις ετικέτες τροφίμων και επιλέξτε προϊόντα με μικρότερη ποσότητα σε αλάτι.

◆ **Περιορίστε την κατανάλωση ζάχαρης, γλυκαντικών ουσιών και προϊόντων πλούσια σε αυτά.**

Αποφύγετε να προσθέσετε ζάχαρη ή τεχνητές γλυκαντικές ουσίες στον καφέ, στο τσάι ή σε άλλα ροφήματα. Σε περίπτωση που επιθυμείτε μια κάπως γλυκιά γεύση στο ρόφημά σας, μπορείτε να προσθέσετε μια μικρή ποσότητα μελιού ή χαρουπόμελου ή πετιμεζιού κ.ά.

Αποφύγετε την κατανάλωση τυποποιημένων χυμών εμπορίου και αναψυκτικών.

Περιορίστε την κατανάλωση των γλυκών σε μια φορά την εβδομάδα. Προτιμήστε να τρώτε σπιτικά γλυκά τα οποία μπορείτε να φτιάξετε με λιγότερη ποσότητα ζάχαρης, όπως κέικ, σπιτικά κουλουράκια, σταφιδόψωμο, άρτος κλπ. Επίσης μπορείτε να επιλέξετε 1-2 αποξηραμένα φρούτα ή μια μικρή ποσότητα γλυκό του κουταλιού.

Ακόμη και τα σπιτικά γλυκά περιέχουν ζάχαρη ή άλλα γλυκαντικά γι' αυτό πρέπει να προσέξετε και την ποσότητα που καταναλώνετε.

Προσέξτε τρόφιμα που αποτελούν κρυφές πηγές σε ζάχαρη ή άλλα γλυκαντικά, όπως τα δημητριακά πρωινού, έτοιμες σάλτσες εμπορίου, διάφορα αρτοσκευάσματα κ.ά. Συμβουλευτείτε τις ετικέτες τροφίμων και αγοράστε προϊόντα με μικρότερη ποσότητα σε ζάχαρη και άλλα γλυκαντικά.

◆ **Φροντίστε να πίνετε 6-8 ποτήρια νερό την ημέρα (περίπου 1,5-2 λίτρα νερό)**

Για την καλύτερη ενυδάτωση του σώματός σας, να πίνετε 6-8 ποτήρια νερό καθημερινά. Να αποφύγετε την κατανάλωση παντός είδους αναψυκτικών και τυποποιημένων χυμών φρούτων.

Για να μην ξεχνάτε να πίνετε νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας, να έχετε σε εμφανή σημεία μέσα στο σπίτι σας μπουκάλια και ποτήρια με νερό. Μην περιμένετε να διψάσετε για να πιείτε νερό

Εάν δυσκολεύεστε να πίνετε την προτεινόμενη ποσότητα νερού, τότε φροντίστε και αυξήσετε την κατανάλωση σε σούπες, ροφήματα βοτάνων, γάλα, φρούτα και λαχανικά.

◆ **Σε περίπτωση που καταναλώνετε αλκοόλ, επιλέξτε κόκκινο κρασί, αντί άλλων ποτών.**

Το κόκκινο κρασί είναι πλούσιο σε πολυφαινόλες οι οποίες έχουν αντιοξειδωτική δράση και συμβάλλει στην καλή λειτουργία της καρδιάς. Μπορείτε να συνοδέψετε το φαγητό σας με ένα ποτήρι κόκκινο κρασί.

Σε περίπτωση που παίρνετε φαρμακευτική αγωγή, συμβουλευτείτε το γιατρό σας.



- ◆ **Συστήνεται να καταναλώνετε τρία κύρια γεύματα μέσα στην ημέρα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και 2-3 ενδιάμεσα μικρογεύματα.**

Φροντίστε να μην παραλείπετε γεύματα. Η παράλειψη των γευμάτων μέσα στην ημέρα ενδέχεται να οδηγήσει σε αυξημένη κατανάλωση τροφής τις βραδινές ώρες, αύξηση του σωματικού βάρους και παχυσαρκία ή ελλιπής πρόσληψη θρεπτικών συστατικών.

Για τα ενδιάμεσα μικρογεύματα προτιμήστε φρέσκα φρούτα εποχής, παξιμάδι με ελιές ή με λίγο λάδι ή με τυρί, ωμούς ξηρούς καρπούς μαζί με αποξηραμένα φρούτα χωρίς προσθήκη ζάχαρης, ένα κομμάτι σπιτική πίτα κλπ.

- ◆ **Προσπαθήστε να τρώτε τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων στην καθημερινότητά σας.**

Επιλέξτε εποχιακά, τοπικά και παραδοσιακά προϊόντα, μαγειρεμένα στο σπίτι με υγιεινό και ασφαλή τρόπο.

- ◆ **Σε περίπτωση που αντιμετωπίζετε δυσκολία στη μάσηση ή στην κατάποση**, προτιμήστε να καταναλώνετε τρόφιμα με μαλακή και αφράτη υφή ή σε υδαρή (υγρή) μορφή και επιλέξτε κατάλληλους τρόπους μαγειρέματος όπως το βράσιμο, στον ατμό, ψήσιμο για αρκετή ώρα. Επίσης, κόβοντας την τροφή σε μικρά κομμάτια διευκολύνει στη μάσηση. Για παράδειγμα προτιμήστε να καταναλώσετε το κρέας βραστό (όπως κοτόσουπα, σούπα γιουβαρλάκια, κρεατόσουπα κ.ά.) ή κιμά, ή να επιλέξετε μαλακό κρέας χωρίς ίνες. Μπορείτε να αλέσετε τα *φρούτα* που είναι σκληρά (π.χ. να πιείτε ανάμεικτο χυμό με φρούτα εποχής χωρίς να το σουρώσετε), να επιλέγετε πιο ώριμα φρούτα ή να τα κόψετε σε μικρά κομμάτια. Προτιμήστε βραστά ή ψητά *λαχανικά* που είναι πιο εύκολα στη μάσηση ή μπορείτε να τα αλέσετε σε μορφή πουρέ (π.χ. πουρέ πατάτας ή άλλων λαχανικών, κολοκυθόσουπα ή άλλες σούπες λαχανικών). Επιλέξτε να καταναλώνεται συχνά τρόφιμα σε μορφή που είναι *εύκολα στην μάσηση και την κατάποση*, όπως τα αυγά βραστά ή ομελέτα, το γιαούρτι, το ρυζόγαλο, το μακαρονάκι κοφτό με λαχανικά ή βραστό κρέας, ο τραχανάς ή ο ξινόχοντρος και άλλες σούπες.

- ◆ **Σε περίπτωση που αντιμετωπίζετε προβλήματα δυσκοιλιότητας** επιλέξτε να καταναλώνετε καθημερινά τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες (π.χ. λαχανικά, φρούτα φρέσκα και αποξηραμένα, όσπρια, προϊόντα ολικής άλεσης, ξηροί καρποί κ.ά.), να πίνετε άφθονο νερό (σύμφωνα με τις συστάσεις που αναφέρονται παραπάνω) και να παραμένετε σωματικά δραστήριοι καθημερινά. Επιπλέον, φροντίστε να έχετε στη διατροφή σας τρόφιμα πλούσια σε προβιοτικά, όπως το πρόβειο γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά και το κεφίρ.

- ◆ **Γευματίστε με συγγενείς και φίλους όποτε είναι εφικτό.**

Καλό είναι να γευματίζετε μαζί με κάποιο συγγενικό πρόσωπο, μέλος της οικογένειας, φίλο, φροντιστή σε ένα ευχάριστο και φιλικό περιβάλλον. Οι συχνές συναναστροφές με οικεία πρόσωπα του περιβάλλοντος σας, βελτιώνει τη διάθεση και την κοινωνικότητα, κάνει πιο ευχάριστη την κατανάλωση τροφής, ενώ παράλληλα αποτελεί μέρος της ελληνικής παράδοσης.

- ◆ **Αποφεύγετε να τηγανίζετε στο σπίτι και αν αυτό δεν είναι δυνατό, επιλέξτε το ελαιόλαδο που αντέχει σε υψηλές θερμοκρασίες.**

Επιλέξτε άλλους πιο υγιεινούς τρόπους μαγειρέματος αντί για το τηγάνισμα, όπως το βράσιμο, μαγείρεμα στον ατμό και το ψήσιμο στο φούρνο ή χρησιμοποιήστε αντικολλητικό σκεύος για να «τηγανίσετε» χωρίς λάδι ή με μικρή ποσότητα.

- ◆ **Προγραμματίστε το διατροφικό μενού της εβδομάδας και τις αγορές σας.**

Φροντίστε να οργανώσετε μία λίστα με τα τρόφιμα που χρειάζεται να αγοράσετε σύμφωνα με το μενού της εβδομάδας. Καταναλώστε πρώτα τα τρόφιμα με τη συντομότερη ημερομηνία λήξης.

Έτσι θα εξοικονομήσετε χρόνο και χρήματα, ενώ παράλληλα είναι πιο πιθανό να τρώτε υγιεινά και τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων.

- ◆ **Προσπαθήστε να είστε δραστήριοι τουλάχιστον για 30 λεπτά, τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας ή και καθημερινά, εάν μπορείτε.**

Για να αυξήσετε το χρόνο που είστε δραστήριοι μέσα στη μέρα, μπορείτε για παράδειγμα να περπατάτε καθημερινά αντί να χρησιμοποιείτε αυτοκίνητο ή λεωφορείο, να ασχολείστε με την περιποίηση του κήπου ή της αυλής σας κ.ά. Επίσης, θα μπορούσατε να ακολουθήσετε κάποιο είδος εντονότερης άσκησης κατάλληλο για την ηλικία σας που θα βοηθήσει στην ενδυνάμωση και την ισορροπία του σώματος σας, όπως είναι το γρήγορο περπάτημα, η κολύμβηση, το ποδήλατο κ.ά. Σε περίπτωση που υπάρχει δυσκολία στο περπάτημα ή στις κινήσεις σας, θα μπορούσατε να κάνετε παθητική άσκηση με καθοδήγηση από κάποιον ειδικό, π.χ. ήπιες διατάξεις σώματος.

Προτιμήστε να πηγαίνετε για περπάτημα πρωινές ώρες, ώστε να εκτίθεστε στον πρωινό ήλιο. Αυτό θα βοηθήσει στην απορρόφηση της βιταμίνης D, «τη βιταμίνη του ήλιου» όπως είναι γνωστή, που είναι σημαντική για τη διατήρηση της υγείας των οστών.

Η συστηματική άσκηση βελτιώνει την υγεία καθώς μειώνει τον κίνδυνο για χρόνια νοσήματα όπως σακχαρώδης διαβήτης, υπέρταση, προβλήματα στη λειτουργία της καρδιάς (καρδιαγγειακά νοσήματα). Επιπλέον μειώνει τον κίνδυνο για οστεοπόρωση και κατάγματα, βελτιώνει τη διάθεση και μειώνει τον κίνδυνο για κατάθλιψη. Επιπλέον η σωματική άσκηση βοηθάει να διατηρήσετε ένα σταθερό και υγιές σωματικό βάρος ενώ παράλληλα συμβάλλει σημαντικά στη διατήρηση του μυοσκελετικού συστήματος σας.

Περιορίστε στο ελάχιστο το χρόνο που περνάτε μπροστά σε οθόνες π.χ. παρακολούθηση τηλεόρασης, χρήση ηλεκτρονικών συσκευών κ.ά. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο με φίλους, συγγενείς, οικογένεια ή ασχοληθείτε με άλλες δραστηριότητες που εξασκούν το μυαλό, όπως το διάβασμα, το πλέξιμο κ.ά.

- ◆ **Σε περίπτωση που παρατηρήσετε απότομη αλλαγή στο σωματικό βάρος σας (απότομη μείωση ή αύξηση), απευθυνθείτε στον γιατρό σας.**

- ◆ **Ο ύπνος είναι σημαντικός για την διατήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής.**

Διατηρήστε ένα σταθερό ωράριο ύπνου. Το βράδυ φροντίστε να πηγαίνετε νωρίς για ύπνο, ώστε το πρωί να ξυπνάτε περίπου την ίδια ώρα. Κλείστε τις ηλεκτρονικές συσκευές από το υπνοδωμάτιο σας πριν κοιμηθείτε, για έναν πιο ξεκούραστο και ποιοτικό ύπνο.

Αποφύγετε την απογευματινή κατανάλωση ροφημάτων που περιέχουν καφεΐνη (καφές, τσάι, κακάο, και ορισμένα αναψυκτικά) και αντικαταστήστε τα με ροφήματα χωρίς καφεΐνη.

Σύνδεσμος Εικόνας: http://www.diatrofikoiodigoi.gr/files/PDF/POSTER_2_ELDERS_350x500.pdf





ΠΗΓΕΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗΣ

- Prolepsis, I. Π. και Ε. Ι. (2014). Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω. In Prolepsis, Ινστιτούτο Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής. <http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?page=diatروفikoi-odigoi-elders>
- WHO, World Health Organization (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour, WHO <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- US Department of Agriculture and US Department of Health and Human Services. (2020) Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th ed. Washington, DC: US Government Publishing Office <https://www.dietaryguidelines.gov>
- Raymond J.L. and Morrow K. (2020). BOOK: Food & the Nutrition Care Process, 15th Edition
- Ψαρουδάκη, Α. (2012). Διδακτορική Διατριβή. Καταγραφή, βοτανική ταυτοποίηση, γενετική ποικιλότητα και ιδιότητες αυτοφυών εδώδιμων φυτών της Κρήτης. Συμμετοχή τους στο σύγχρονο διατροφικό πρότυπο. <https://thesis.ekt.gr/thesisBookReader/id/27946?lang=el#page/1/mode/2up>