

Рекомендации по питанию в 60+:

В данном возрасте особое внимание стоит уделить белку и его усвоению

Физиологически кислотность желудочного сока снижается.

Для лучшего усвоения белка рекомендуется реже употреблять цельное мясо, а отдавать предпочтение паровым котлеткам, тефтелям, суфле, паштетам.

Белок лучше усваивается с зеленью, овощами. В этом возрасте лучше термически обработанные

белок хорошо усваивается, если замариновать мясо перед приготовлением, например

При этом сочетать мясные блюда с зеленью и овощами

Отличным гарниром в данном возрасте станет квашеная капуста, поскольку помимо нужных витаминов и кислотности будет источником особенно важных в этот период бактерий.

Важно!!! Квашеная капуста

должна быть домашней, приготовлена без сахара и без добавления подсолнечного масла.

Провоспалительный протокол питания в данном возрасте также будет особенно актуален.

Для этого исключаем:

Сахар

Молочные продукты

Глютен

Профилактика запоров также очень актуальна в данном возрасте из-за изменений в функционировании системы ЖКТ и снижения подвижности.

Соблюдаем водный рацион

Следим за наличием и достаточностью клетчатки в рационе. При этом чаще подойдёт клетчатка в термически обработанном виде.