

Co senior powinien jeść latem



Co senior powinien jeść latem

Data publikacji
15.07.2022 09:42

Osoby w podeszłym wieku często źle się odżywiają, głównie przez złe

nawyki, nabyte w ciągu długich lat.

Aby żywienie osób starszych było prawidłowe należy dostarczać im odpowiedniej ilość energii, której zapotrzebowanie jest mniejsze niż u młodych ludzi. W zależności od stopnia aktywności fizycznej, dzienne spożycie kalorii powinno wynosić 1750–2450 kcal dla mężczyzn i 1500–2100 kcal dla kobiet.

Latem, kiedy wysokie upały dają się seniorom we znaki, trzeba poświęcić więcej uwagi odpowiedniemu jadłospisowi. Warto wtedy odłożyć smażenie na tłuszczu, które z powodzeniem zastąpimy grillowaniem i gotowaniem na parze. Latem warzywa mogą być podstawą posiłków, ponieważ nie tylko dostarczają niezbędnych witamin oraz składników mineralnych, ale także chronią organizm przed przegrzaniem. Podczas upałów do diety seniora warto wprowadzić więcej zup, w tym również chłodników.

Letnia dieta seniora może bazować na propozycjach kuchni śródziemnomorskiej. Poza dużą ilością warzyw i owoców, zawiera ona wiele pełnoziarnistych produktów zbożowych, nasiona, orzechy oraz ryby i mięso drobiowe. Latem nie można zapominać o dostarczaniu odpowiedniej ilości płynów. Najlepszym wyborem będzie niegazowana woda mineralna, lecz również ziołowe herbatki lub biała i zielona odmiana herbaty oraz samodzielnie przygotowane soki owocowe.

[Więcej informacji.](#)

Źródło: <https://www.domyseniora.pl/co-senior-powinien-jesc-latem.html>

Grafika: <https://pl.freepik.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)