



Правильное питание является залогом бодрости и здоровья. Особенно это заметно в пожилом возрасте. В зрелости нужно помнить, что обмен веществ в организме замедляется, снижаются энергетические затраты из-за уменьшения физических нагрузок и организм уже не функционирует в полную силу. Для пожилых людей это означает, что нужно присмотреться к своему питанию.

Компьютеру, как и вашему организму, требуется постоянный мониторинг. Mipko Personal Monitor на сайте <http://www.mipko.ru> представляет собой функциональный и удобный программный продукт для мониторинга за активностью пользователей ПК. Приложение умеет отслеживать нажатые клавиши, запускаемые приложения и файлы. Также в перечень его возможностей входят скриншоты, запись переговоров в Skype и перехват сообщений ICQ, Фейсбук и ВКонтакте.

Во-первых, нужно умеренно себя вести в еде. Принимать пищу следует маленькими порциями. Избыточные калории увеличивают нагрузку на ваш организм и провоцируют ожирение. Советуем исключить те продукты, которые являются источниками сахаров и жиров, а именно, кондитерские изделия и «фастфуд».

Второй момент - это соблюдение режима питания. Советуем вам есть примерно пять-шесть раз в сутки понемногу. Такой подход дает возможность поддерживать правильный уровень сахара в организме и на постоянной отметке. Организм не будет перегружаться и пищеварение будет происходить нормально. Питание надо разнообразить. В рацион нужно добавлять все группы продуктов, среди которых белковые, зерновые, фрукты, молочные продукты, овощи и растительные жиры.

Не забывайте, что лучше употреблять в пищу растительное масло, но злоупотреблять им также не стоит. Животные жиры вполне уместны для обмена веществ, но в разумных пределах. Они содержатся в молочных продуктах и яйцах. Белок для организма следует черпать из морепродуктов и нежирных ингредиентов. Такие продукты лучше усваиваются и принимать их можно ежедневно. Морепродукты лучше всего варить или готовить на пару. Мясо ешьте пару раз в неделю, не чаще.

Не стоит забывать употреблять в пищу клетчатку и сложные углеводы. Ешьте хлеб из муки грубого помола, овощи, фрукты, крупы и т.п. Клетчатка и сложные углеводы являются залог нормального пищеварения. Ешьте овощи в тушеном виде или отварном. Хорошо есть овощные супы и запеканки.