



Άρης Χατζηγεωργίου
Σεφ-διαιτολόγος



Τρίτη ηλικία & ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Δίαιτα μετά την ηλικία των 50 ετών

Μετά την ηλικία των 50, το σώμα χάνει ακόμα περισσότερη μυϊκή μάζα, ενώ το λίπος συσσωρεύεται πιο εύκολα. Οι ανάγκες αλλάζουν, επομένως η διατροφή που ακολουθούσατε μέχρι τώρα πλέον δεν είναι η καταλληλότερη. Επιπλέον είναι αναγκαίο να προσλαμβάνουμε περισσότερο ασβέστιο και ω-3 λιπαρά οξέα για να μπορέσουμε να προλάβουμε την οστεοπόρωση και τις καρδιαγγειακές παθήσεις. Επίσης, ειδικά σε αυτή την ηλικία, ο συνδυασμός καλής διατροφής και άσκησης όχι μόνο επιβραδύνει την απώλεια της μυϊκής μάζας και τον έλεγχο του βάρους αλλά προστατεύει και από την εκδήλωση παθήσεων όπως οστεοπόρωση, διαβήτη τύπου 2, υπέρταση κ.λπ. Μειρώστε την κατανάλωση αλατιού, καθώς συμβάλλει στην υπέρταση, που σε αυτή την ηλικία παραμονεύει βάζοντας την καρδιά μας σε κίνδυνο

Τα απαραίτητα

Ασβέστιο: Καθώς η γυναίκα μπαίνει στην εμμηνόπαυση, τα οστά χάνουν πιο γρήγορα την πυκνότητά τους. Γι' αυτό οι γυναίκες άνω των 50 ετών θα πρέπει να αυξήσουν το ασβέστιο που προσλαμβάνουν και επίσης να φροντίζουν για την ικανοποιητική λήψη βιταμίνης D, καθώς βοηθά στην απορρόφηση του ασβεστίου. Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη D είναι τα λιπαρά ψάρια.

Βιταμίνη B12: Η έλλειψη βιταμίνης B12, η οποία είναι χρήσιμη για τη διατήρηση της υγείας των νεύρων, είναι συχνή σε αυτή την ηλικιακή ομάδα και η ανεπάρκεια της μπορεί να προκαλέσει προβλήματα μνήμης, ισορροπίας και μούδιασμα. Η B12 βρίσκεται σε αφθονία στο μοσχάρι αλλά και στα εμπλουτισμένα δημητριακά πρωινού.

Ω-3 λιπαρά οξέα: Δύο φορές την εβδομάδα καταναλώνετε λιπαρά ψάρια, όπως σαρδέλες, σολομό και φρέσκο τόνο, που είναι πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, που προστατεύουν την καρδιά ενώ μπορείτε να προσθέσετε καθημερινά και 1 κ.τ.σ. λιναρόσπορο, επίσης πλούσια πηγή φυτικών ω-3.

Φυτικές ίνες: Βοηθούν στη σωστή λειτουργία του πεπτικού συστήματος αλλά και στην υγεία της καρδιάς, οπότε η επαρκής πρόσληψη τους (προϊόντα ολικής άλεσης κ.λπ.) πρέπει να είναι μέσα στις προτεραιότητές μας.

Οι τροφές-κλειδιά

- Φρούτα και λαχανικά
- Δημητριακά ολικής άλεσης
- Όσπρια

- Άπαχα γαλακτοκομικά

- Ανάλατοι ξηροί καρποί

Ακόμη και αν δεν έχετε γυμναστεί ποτέ στο παρελθόν, μπορείτε να αρχίσετε με ήπιες μορφές άσκησης, όπως περπάτημα και κολύμπι 20 έως 30 λεπτά την ημέρα.

Επίσης, σημαντική είναι και η γυμναστική μυϊκής ενδυνάμωσης τόσο για την προφύλαξη από την οστεοπόρωση, όσο και για τη διατήρηση της μυϊκής μάζας.

Ενδεικτικό πρόγραμμα

Η δίαιτα που ακολουθεί προσφέρει έξτρα ασβέστιο και φυτικές ίνες, ενώ εστιάζει σε τρόφιμα που έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά.

Δευτέρα

Πρωινό: 1 φλιτζ. γάλα 1,5% λιπαρά εμπλουτισμένο με ασβέστιο + 1 φλιτζ. δημητριακά ολικής άλεσης.

Δεκατιανό: 1 μικρή μπανάνα.

Μεσημεριανό: 120 γρ. φιλέτο μπούτι κοτόπουλο ψητό + 4 κομμάτια πατάτες φούρνου + 2 φλιτζ. σαλάτα εποχής με 1 κ.τ.σ. ελαιόλαδο + 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης.

Απογευματινό: 1 γιαούρτι 2% εμπλουτισμένο με ασβέστιο + 1 μικρό μήλο + 1 κ.τ.σ. λιναρόσπορο.

Βραδινό: 1 τοστ με 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης, 2 κ.τ.σ. cottage με 2,2% λιπαρά, 1 φέτα βραστή γαλοπούλα και 2 φύλλα μαρούλι.

Τρίτη

Πρωινό: 1 φλιτζ. γάλα 1,5% λιπαρά εμπλουτισμένο με ασβέστιο + 1 φλιτζ. δημητριακά ολικής άλεσης.

Δεκατιανό: 1 πορτοκάλι.

Μεσημεριανό: 150 γρ. σολομό ψητό + 1 μικρή βραστή πατάτα, 1 φλιτζ. μπρόκολο και 1 φλιτζ. καρότα με 1 κ.τ.σ. ελαιόλαδο.

Απογευματινό: 1 γιαούρτι 2% εμπλουτισμένο με ασβέστιο + 1 αχλάδι + 1 κ.τ.σ. λιναρόσπορο.

Βραδινό: 1 κριθαρένιο παξιμάδι με 1 ντομάτα και ½ κεσεδάκι cottage με 2,2% λιπαρά.

Τετάρτη

Πρωινό: 2 φρυγανιές ολικής άλεσης με 2 κ.τ.σ. ταχίνι με μέλι.

Δεκατιανό: 2 μικρά ακτινίδια.

Μεσημεριανό: 1 μέτριο πιάτο φακές με 1 κ.τ.σ. ελαιόλαδο + 40 γρ. τυρί φέτα με χαμηλά λιπαρά ή ½ κεσεδάκι cottage με 2,2% λιπαρά + 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης.

Απογευματινό: 15 ανάλατα αμύγδαλα + 3 αποξηραμένα βερίκοκα.

Βραδινό: 1 μεσαία αραβική πίτα με ½ κεσεδάκι cottage με 2,2% λιπαρά και ¼ αβοκάντο

σε φέτες.

Πέμπτη

Πρωινό: 1 φλιτζ. γάλα 1,5% λιπαρά εμπλουτισμένο με ασβέστιο + 3 μπισκότα ολικής άλεσης.

Δεκατιανό: 1 μικρή μπανάνα.

Μεσημεριανό: ¼ φλιτζ. ρύζι καστανό ή μπασιμάτι + 2 φλιτζ. σαλάτα εποχής με 1 κ.τ.σ. ελαιόλαδο.

Απογευματινό: 1 γιαούρτι 2% + 3 φέτες ανανά + 1 κ.τ.σ. λιναρόσπορο.

Βραδινό: 1 τοστ με 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης, 2 κ.τ.σ. cottage με 2,2% λιπαρά και 1 φέτα βραστή γαλοπούλα + 2 φλιτζ. σαλάτα εποχής.

Παρασκευή

Πρωινό: 2 φρυγανιές ολικής άλεσης με 2 κ.τ.σ. ταχίνι με μέλι.

Δεκατιανό: 1 μικρό μήλο.

Μεσημεριανό: 1 μέτριο πιάτο ρεβίθια με 1 κ.τ.σ. ελαιόλαδο + 40 γρ. τυρί φέτα με χαμηλά λιπαρά ή ½ κεσεδάκι cottage με 2,2% λιπαρά + 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης.

Απογευματινό: 15 ανάλατα αμύγδαλα + 2 αποξηραμένα σύκα.

Βραδινό: 1 μέτριο κομμάτι σπανακοτυρόπιτα + 2 φλιτζ. σαλάτα εποχής χωρίς λάδι.

Σάββατο

Πρωινό: 1 φλιτζ. γάλα 1,5% λιπαρά εμπλουτισμένο με ασβέστιο + 1 φλιτζ. δημητριακά ολικής άλεσης + 1 κ.τ.σ. λιναρόσπορο.

Δεκατιανό: 15 ανάλατα αμύγδαλα + 3 αποξηραμένα βερίκοκα.

Μεσημεριανό: 1 φλιτζ. βρασμένα ζυμαρικά ολικής άλεσης με σάλτσα ντομάτα με 1 φλιτζ. μανιτάρια και 2 κ.τ.γ. ελαιόλαδο και 2 κ.τ.σ. τυρί τριμμένο + 2 φλιτζ. σαλάτα εποχής με λεμόνι ή ξίδι.

Απογευματινό: 1 ψητό μήλο + 1 μπολάκι κρέμα Άνθος Αραβοσίτου βανίλια.

Βραδινό: ομελέτα με 2 αβγά εμπλουτισμένα με ω-3, ½ φλιτζ. μανιτάρια, 1 φέτα τυρί με χαμηλά λιπαρά, 1 κ.τ.γ. ελαιόλαδο + 2 φλιτζ. σαλάτα εποχής + 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης.

Κυριακή

Πρωινό: 1 φλιτζ. γάλα 1,5% λιπαρά εμπλουτισμένο με ασβέστιο + 2 φρυγανιές ολικής άλεσης, 2 κ.τ.σ. cottage με 2,2% λιπαρά.

Μεσημεριανό: 120 γρ. ψητές σαρδέλες + 1 μέτρια ψητή πατάτα + 2 φλιτζ. σαλάτα πράσινη με 1 κ.τ.σ. ελαιόλαδο.

Απογευματινό: 20 γρ. σοκολάτα με 70% κακάο + ½ μέτρια μπανάνα.

Βραδινό: 1 κριθαρένιο παξιμάδι με 1 ντομάτα και ½ κεσεδάκι τυρί cottage με 2,2% λιπαρά.