Pij wodę

Woda jest podstawowym składnikiem organizmu człowieka, dlatego też trzeba dbać aby organizm był dobrze nawodniony. Nawet niewielkie niedobory wody w organizmie mogą być przyczyną gorszej sprawności psychofizycznej, dawać objawy zmęczenia, rozdrażnienia, gorszej koncentracji, bólu głowy. U seniorów łatwiej dochodzi do odwodnienia, ponieważ wraz z wiekiem zmniejsza się ilość wody w organizmie, a także zaburzeniu ulega odczuwanie pragnienia. Wodę do organizmu dostarczamy w postaci napojów i pokarmów. O**soba starsza potrzebuje 2-2,5 litra wody, z czego 1,5 litra powinny stanowić napoje, a w szczególności woda.** Dla osób starszych dobrym wyborem jest średniozmineralizowana woda mineralna, która dodatkowo wzbogaci dietę w wapń i magnez. Dodatkowo można pić słabe napary herbaty zielonej, czarnej lub owocowej i zioła.

Ograniczyć natomiast należy spożycie powszechnie lubianych napojów słodzonych, które dostarczają dużych ilości łatwo przyswajalnych cukrów w postaci sacharozy, glukozy, fruktozy oraz syropów glukozowo-fruktozowych. Pozbawione są one składników odżywczych, będąc jedynie źródłem tzw. pustych kalorii. Dodatkowo niektóre z nich zawierają dużo fosforanów, które przyczyniają się do pogorszenia wchłaniania wapnia z diety i wypłukiwania tego pierwiastka z kości, jest to szczególnie ważne w przypadku osób chorujących na osteoporozę.

Seniorze pamiętaj – pij często małymi łykami, nawet jeśli nie odczuwasz pragnienia.

Adres źródła:https://dieta.wum.edu.pl/node/86#comment-0

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020