Нет перееданию!

Рацион пожилого человека, с учетом состояния зубов и работы органов пищеварения, должен содержать 1800-2400 ккал. При малоподвижном образе жизни, эта норма не должна превышать 2000 ккал.

Употребление растительных жиров (кукурузное) и белка (нежирное мясо, творог) поможет снизить количество холестерина в крови и избежать преждевременного старения.

Ограничить потребление сахара и сладки напитков, заменив их фруктами и овощами. Избегать высокого потребления макаронных изделий и свежего хлеба.

Ежедневное приготовление свежей пищи.