В ежедневное меню пожилых людей должны входить следующие продукты:

Зерновые – источник клетчатки, регулирующей работу ЖКТ. Кроме того, это источник энергии.

Овощи и фрукты – источник витаминов С, Е, К, фолиевой кислоты и флавоноидов. Прием их в пищу является профилактикой раковых заболеваний и замедляет процесс старения.

Молочные продукты – источник кальция, так необходимого в пожилом возрасте. Дефицит кальция может привести к развитию остеопороза, особенно у женщин старше 60 лет.

Мясо и рыба – источник белка и витаминов группы В, так необходимых для нормализации артериального давления и красоты. Снижение способности к самообновлению белка в пожилом возрасте ведет к проявлению белкового дефицита в организме. Но, и избыточное содержание белка в крови может пагубно сказаться на работе печени и почек. Недостаток витаминов группы В ведет к ярко выраженному проявлению глубоких морщин на лице, особенно в области рта