

Dieta po 60 roku życia



Dieta po 60 roku życia

Data publikacji
26.01.2021 14:16

Jaka powinna być dieta po 60 roku życia? Co jeść i w jakich ilościach? Jakie produkty

pozwolą dłużej cieszyć się zdrowiem i dobrym samopoczuciem?

- Osoby starsze, by zapobiec osteoporozie, powinny włączyć do swojej codziennej diety produkty bogate w wapń (np. mleko i przetwory mleczne, tofu, sardynki, migdały, sezam, szpinak, jarmuż i inne).
- W przypadku występowania dolegliwości trawiennych po surowych warzywach i owocach należy wybierać te bardziej lekkostrawne i te, które można poddać obróbce, np. obrać ze skórki, rozdrobnić do surówki lub ugotować.
- Jeśli po standardowym nabiale pojawiają się wzdęcia lub występuje biegunka, należy wypróbować nabiał bez laktozy.
- Z diety sześćdziesięciolatka należy wykluczyć czerwone, przetworzone mięso (wędliny i kiełbasy, także domowe). Warto zmniejszyć także spożycie słodczy i owoców na korzyść większego spożycia warzyw.

Więcej informacji oraz proponowane jadłospisy, czy zalecenia żywieniowe – znajdą Państwo a artykuły pt. „Dieta po 60. roku życia dla kobiet i mężczyzn – jak powinna wyglądać? Jak schudnąć po sześćdziesiątce?” dostępnym [tutaj](#). Zachęcamy do lektury.

Źródło: <https://www.doz.pl/czytelnia/a15604->

Dieta_po_60._roku_zycia_dla_kobiet_i_mezczyzn_jak_powinna_wygladac_jak_schudnac_po_szescdziesiatce

Grafika: <https://pixabay.com/pl/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)