



PREHRANA V TRETJEM ŽIVLJENSKEM OBDOBJU

Predavanje o pravih izbirah za dobro zdravje

V prostorih Medgen borze na Rečici ob Savinji je na svetovni dan osteoporoze potekalo poučno predavanje z naslovom Prehrana v tretjem življenjskem obdobju, ki ga je organiziral Center za krepitev zdravja Nazarje (CKZ Nazarje). Predavanje je vodila **Ines Osebek**, dipl. dietetičarka, ki je udeležencem predstavila pomen uravnotežene in raznolike prehrane v tretjem življenjskem obdobju, ob koncu pa na kratko opisala tudi dejavnike, ki vplivajo na razvoj osteoporoze pri ženskah.

Predavateljica je poudarila, da je prehrana pomemben

dejavnik tveganja za razvoj številnih bolezni, prav tako pa ob pravilni izbiri in vnosu pomaga ohranjati naše zdravje. Med dejavnike tveganja je uvrstila enolično prehrano, uživanje procesiranih živil z visoko vsebnostjo soli, nizek vnos kalcija zaradi pomanjkanja mlečnih izdelkov ter pomanjkanje vitamina D v zimskem času.

Naj bodo ribe večkrat na jedilniku

V nadaljevanju je izpostavila tudi pomen beljakovin, ki so ključne za ohranjanje mišične mase in vezi ter krepitev



Dietetičarka Ines Osebek je zbranim na predavanju podala veliko koristnih nasvetov glede pravilne izbire hrane.

imunskega sistema. Strokovnjaki osebam v tretjem življenjskem obdobju svetujejo vključitev kakovostnih beljakovin v redno prehrano. Skupaj z udeleženci predavanja je Osebkova ugotavljala, da se preveč redko odločamo za vključitev rib, ki so odlični vir beljakovin, v naše obroke.

Z metodo dlani do pravih porcij

Zanimiv del predavanja je bila tudi predstavitev metode dlani za lažje določanje

ustrezne velikosti porcij. S to praktično metodo lahko posameznik enostavno oceni primerne količine posameznih skupin živil. Ta pristop je posebej uporaben pri nadzoru vnosa hrane in ohranjanju zdrave **telesne teže**. Predavanje se je zaključilo s pogovorom in vprašanji udeležencev, ki so z zanimanjem prisluhnili nasvetom o uravnoteženi prehrani in prilagoditvah jedilnikov glede na potrebe starejših.

Tekst in foto: TA