

Z okazji ich święta podaruj babci i dziadkowi zdrowie

21 i 22 stycznia - swoje święto obchodzą wszystkie babcie i dziadkowie. O tych dniach każdy kochający wnuk i wnuczka musi pamiętać. Oprócz życzeń czy prezentu podarowanego babci i dziadkowi warto także zadbać o zdrowie bliskich nam seniorów – o to, by ich codzienna dieta dostarczała niezbędnych witamin i składników odżywczych.

Oznaką upływającego czasu są nie tylko pojawiające się na ciele zmarszczki czy siwe włosy, organizm seniora starzeje się także od środka, m.in. mięśnie i stawy stają się mniej elastyczne, a kości bardziej kruche. Pogarsza się również samopoczucie – wynika to m.in. z nieodpowiedniej diety. Starsze osoby powinny większą uwagę zwracać na to co jedzą, wybierać produkty, które dostarczają organizmowi niezbędnych witamin oraz składników odżywczych. Tymczasem różne badania dowodzą, że polscy seniorzy odżywają się bardzo źle. Na co powinni więc zwrócić szczególną uwagę? W diecie starszych osób nie może zabraknąć produktów mlecznych, gdyż znajduje się w nich białko, które buduje mięśnie oraz wapń, który wzmacnia kości i zapobiega osteoporozie. W produktach mlecznych znajdziemy też magnez, potas, witaminy z grupy B oraz witaminę D, A, E, K.

Osoby starsze powinny spożywać dziennie co najmniej trzy duże szklanki mleka lub zastąpić je innymi produktami, np. fermentowanymi: jogurtem, kefirem, maślanką. Produkty te, oprócz wielu składników odżywczych i witamin zawierają bardzo pożyteczną dla ludzkiego organizmu mikroflorę – probiotyczne mikroorganizmy, które zasiedlają przewód pokarmowy i podnoszą odporność.

Zdarza się, że seniorzy ograniczają spożycie mleka ze względu na gorszą tolerancję laktozy, czyli cukru mlecznego. Wraz z wiekiem w organizmie zmniejsza się bowiem ilość laktazy - enzymu odpowiedzialnego za trawienie laktozy i mogą pojawiać się wzdęcia czy bóle brzucha. Wówczas mleko warto zastąpić napojami fermentowanymi – jogurtem, kefirem, maślanką lub sięgać po produkty bez laktozy, których coraz więcej znajduje się na sklepowych półkach. Produkty bezlaktozowe produkowane są w oparciu o technologię, która zakłada dodanie enzymu, który rozkłada zawartą w mleku laktozę.

Wzbogacenie diety naszych seniorów o mleko i produkty mleczne poprawi ich stan zdrowia oraz sprawność fizyczną. Dlatego każdy kochający wnuczek powinien zadbać o to, by w jadłospisie jego babci i dziadka, nabiał zagościł na stałe, nie tylko od święta.

Kot Mleczysław i Mleczna Kita wszystkim Babciom i Dziadkom życzą zdrowia i samych pięknych chwil w życiu!

Program „Mamy kota na punkcie mleka” sfinansowany jest z Funduszu Promocji Mleka i prowadzony przez Polską Izbę Mleka we współpracy z Polską Federacją Hodowców Bydła i Producentów Mleka.

Źródło: Biuro kampanii „Mamy kota na punkcie mleka”