



Важноста на добрата исхрана за да се одржува килажата (The Importance of Eating Well To Maintain Weight)

Како што старееме, помалку јадеме затоа што не сме толку гладни. Важно е да се има квалитетна исхрана, со јадења што се богати со протеин, калциум и витамини. Многу луѓе губат килажа како што стареат и тоа не е секогаш добро за здравјето. Овде ќе најдете неколку практични информации за тоа како добро да се храните за да ја одржите килажата.

Калории (Calories)

Калорија е мерка за енергија што ја добиваме од храната, што се користи за да се одржиме во живот. Премногу калории може да доведат до зголемување на килажата, а не доволно калории може да доведат до губење на килажа. Како што старееме, може да стане тешко да јадеме доволно храна за да внесеме доволно калории за одржување на здравата килажа.

Високо калорична исхрана ќе ви помогне кога (A high calorie diet will help when you are):

имате помалку од потрбната килажа
губите килажа без да се трудите
не можете да јадете добро како што обично јадете (на пример, заради болест, расипани заби)

Во високо калорична исхрана спаѓаат (High calorie foods include):

- зеленчукови масла
- маргарин
- путер
- полномасно кравјо/козјо/овчо млеко
- млеко од соја
- крем сирење
- млечни десерти
- торти/колачи
- бисквити
- месени работи
- чоколадо
- солени крекери
- макала
- ореви, бадеми
- газирани пијалоци
- растворени сокови

Сугестуја (Hint): Користете млеко во прав за да ги зголемите калориите во млекото.

Млекото во прав е етин и лесен начин да се зголеми здравата вредност на млекото со додавање на дополнителни калории, протеин и калциум.

За таа цел, измешајте 1-2 супени лажици млеко во прав во чаша полномасно млеко, или додадете 6 супени лажици млеко во прав во шише или картонско пакување со млеко.

Протеин (Protein)

Протеинот од храната се користи за растење и поправање на сите клетки во телото. Протеин ни треба да јадеме секој ден за да бидеме здрави. Во високо протеински јадења спаѓаат:

- | | | |
|---------------|-------------------------------|---|
| • црвено месо | • кравјо/козјо/
овчо млеко | • мешунки
(леблебии,
леќа, бел
грав) |
| • риба | • млеко од соја | • таан |
| • пилешко | • сирење | • ореви,
бадеми |
| • колбаси | • тофу | |
| • мелено месо | • јогурт | |
| • јајца | | |

Добрата исхрана и внимателното јадење на сите хранливи материји што ви се потребни е важно за да се чувствувате добро и да се држите добро.

Начини да јадете повеќе за да се спречи понатамошното губење килажа (Ways to eat more to stop you losing weight):

јадете три оброци секој ден со ужина меѓу оброците

не заборавете да јадете ужини ако јадете само два оброци на ден
пијте дополнителна чаша млеко или сок секој ден

додадете дополнително масло или маргарин во готвењето

додадете слатка павлака (cream), полномасен јогурт или млеко во прав во житните каши (цереалии), десерти, супи

додадете кисела павлака, сирење, млеко во прав во готвењето

држете замрзнати готови оброци дома или конзервирани оброци за да ги употребите кога не ви се готви