



## Важност правилне исхране за одржавање телесне тежине (The Importance of Eating Well To Maintain Weight)

Како старимо, често се деси да мање једемо, јер нисмо толико гладни као пре. Међутим, квалитетна исхрана је важна и она треба да укључи храну богату протеинима, калцијумом и витаминима. Многи губе на тежини када почну да старе, а то није увек добро за здравље. Овај информативни лист вам даје практичне савете о томе како да добро једете да бисте одржали здраву телесну тежину.

### **Калорије (Calories)**

Калорија је мера за енергију коју добијамо из хране, а која нам је потребна да бисмо остали у животу. Превише калорија може да доведе до повећања телесне тежине, а премало калорија до губљења на тежини. Како старимо, може нам бити теже да једемо и да уносимо довољно калорија које ће нам одржати здраву телесну тежину.

### **Висококалорична исхрана ће вам помоћи када (A high calorie diet will help when you are):**

вам је телесна тежина испод нормалне  
губите на тежини, а да то не покушавате  
не можете да једете као обично (нпр. због болести,  
лоших зуба)

### **Висококалорична храна укључује (High calorie foods include):**

- биљна уља
- маргарин
- путер
- пуномасно кравље/козје/овчије млеко
- млеко од соје
- сир
- слаткише на бази млека
- колаче
- кекс
- пецива
- чоколаду
- слане кексе
- умаке
- орасе
- газирана пића
- сирупе

**Предлог (Hint):** Користите млеко у праху да бисте повисили број калорија.

Млеко у праху је јефтино и с њим лако можете да повисите калорије, протеине и калцијум у млеку. Помешајте 1-2 супене кашике млека у праху са шољом пуномасног млека или додајте 6 супених кашика у флашу или тетрапак млека.

**Протеини (Protein)**

Протеини из хране служе за раст и регенерацију свих ћелија у организму. Сваки дан треба да уносимо протеине да бисмо одржали здравље. Храна која садржи највише протеина укључује:

- црвено месо
- рибу
- пилетину
- кобасице
- млевено месо
- јаја
- кравље / козје / овчије млеко
- млеко од соје
- сир
- сир од соје
- махунарке (леблебије, сочиво, бели пасуљ)
- тахини
- орасе
- јогурт

Правилна исхрана и уношење свих хранљивих састојака у организам је важно да бисте се добро осећали и да бисте били доброг здравља.

**Како да једете више да престанете да губите на тежини (Ways to eat more to stop you losing weight):**

сваки дан поједите три главна оброка и међуоброка

ако једете само два главна оброка на дан обавезно поједите и неки међуоброк

сваки дан попите једну чашу млека или сока више

додајте мало више уља или маргарина у кувану храну

додајте павлаку, пуномасно кисело млеко или млеко у праху у житне пахуљице, слаткише и чорбе

додајте павлаку, сир, млеко у праху у кувану храну

држите у кући замрзнуту готову храну или конзервисану храну за оне дане када вам се не кува