

## **Что приготовить пожилому человеку на Новогодний стол: советы полезного питания**

В преддверии Нового года необходимо заранее позаботиться о меню. Если в семье живут пожилые люди, важно учитывать особенности здоровья, наличие проблем с пищеварением. В противном случае последствием праздника станет обострение панкреатита, гастрита, несварение желудка.

*Советы врачей помогут правильно подобрать блюда для пожилого человека:*

- Отказаться от майонеза, делать легкие заправки на основе кефира, сметаны, оливкового масла. Они придают пикантности вкусу, улучшают пищеварение, снижают калорийность.
- Часть соли заменить соком лимона и соевым соусом. Это важно при хронической гипертензии, позволяет избежать обострения.
- Вместо жирного мяса на стол лучше поставить морскую рыбу с овощами.
- Если врач не запрещает спиртное, пожилому человеку можно предложить бокал красного или белого вина. Ему будут вредны газированные напитки, шампанское, крепкий алкоголь.

На новогоднем столе необходимо продумать десерты. Наиболее полезными и легкими считаются желе, крем на основе обезжиренного творога. Масло, сливки и жирная сметана могут спровоцировать приступ панкреатита, нарушение пищеварения.

После новогодней ночи организму пожилого человека необходимо восстановиться. Для улучшения состояния рекомендуется легкая диета на растительной пище, разварных кашах. Нормализует пищеварение отвар ромашки, чай с лимоном и имбирем.

*Важно создать теплую атмосферу за новогодним столом. Пожилые люди чаще погружаются в воспоминания, чувствуя себя одинокими среди молодых гостей. Не следует забывать о приятном подарке, разговоре, пожелании, похвалить за помощь при подготовке к празднику. Это поможет избежать стресса, сделать праздник более семейным.*

**Будьте здоровы!**