

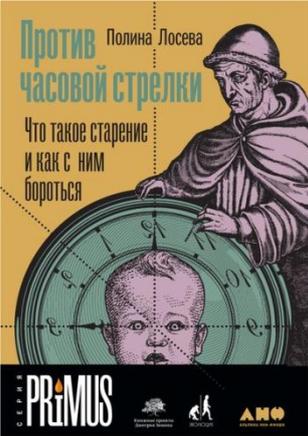
### «Здоровое старение: как питаться и как двигаться».

Старость и немощь - не тождественные понятия. Не все люди с возрастом теряют силы и здоровье. Кто-то и в 90 лет ныряет в прорубь и ежедневно проходит по несколько километров. В медицине такое старение называется «здоровым», и у него, как и у самого понятия «здоровье», есть свои критерии. Если состояние пожилого человека в норме по всем критериям и при этом он позитивно относится к жизни, способен адаптироваться к трудностям, - такая старость может называться здоровой.

Что же делать, чтобы показатели здоровья в пожилом возрасте оставались нормальными? Банально, но факт - надо правильно питаться и быть физически активным.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов о здоровом старении. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p><b>Армстронг, С. Зачем мы стареем : наука о долголетию: как продлить молодость / С. Армстронг ; [пер. с англ. Т. Ткаченко]. – М. : КоЛибри, 2020. - 271 с.</b></p> <p>В этой книге научный журналист Сью Армстронг доступным языком рассказывает о развитии геронтологии - науки о старении и о том, как продлить молодость. Это результат множества научных командировок и интервью, которые автор взяла у самых авторитетных современных учёных в этой области. Теория свободных радикалов, клеточное старение, теломеры, стволовые клетки, генетика и эпигенетика, иммунная система, воздействие экологии и режима питания, болезнь Альцгеймера и другие возрастные изменения мозга - лишь небольшая часть того, в чём помогает разобраться Армстронг.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="https://www.litmir.me/br/?b=701770&amp;p=1">https://www.litmir.me/br/?b=701770&amp;p=1</a></p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/syu-armstrong/zachem-my-stareem-nauka-o-dolgoletii-kak-prodlit-molodost/?utm_source=yandex&amp;utm_medium=cpc&amp;utm_campaign=web_books_dsa_feed%20607619718%7C47441382&amp;utm_content=8258473710&amp;utm_term=&amp;param_2=987239&amp;yclid=15489766656096337919">https://www.litres.ru/syu-armstrong/zachem-my-stareem-nauka-o-dolgoletii-kak-prodlit-molodost/?utm_source=yandex&amp;utm_medium=cpc&amp;utm_campaign=web_books_dsa_feed%20607619718%7C47441382&amp;utm_content=8258473710&amp;utm_term=&amp;param_2=987239&amp;yclid=15489766656096337919</a></p>
	<p><b>Бражко, И. Для тех, кому за... 10 шагов, чтобы повернуть время вспять / И. Бражко. – М. : АСТ, 2013. - 191 с. : ил. - (Антивозраст). - (Лучшие специалисты о здоровье и молодости).</b></p> <p>Какой будет ваша жизнь в более позднем возрасте - здоровой и активной или немощной и дряхлой, - зависит только от вас, от того, насколько регулярно сейчас вы занимаетесь своим здоровьем, внешностью, психологическим состоянием. В старости человек пожинает плоды отношения самого к себе в течение всей жизни. Если вы что-то упустили, начинайте наверстывать незамедлительно, но без напряжения и с положительными эмоциями, шаг за шагом. 10 шагов, которые предлагает сделать автор книги, помогут вам вернуть молодость души и тела. Итак, начинаем обратный отсчет...</p>
	<p><b>Еремеев, В. Как остановить старение и повернуть его вспять : молекулярные механизмы старения и способы произвольного управления ими / В. Еремеев. - [Б. м.] : Издательские решения, 2020. - 265 с.</b></p> <p>В книге автор формулирует и логически обосновывает совершенно новое представление о причинах и механизмах старения. Согласно этому представлению в организме непрерывно происходят генетически запрограммированные процессы, противодействующие старению, и генетически незапрограммированные, происходящие вне клеток и вызывающие старение. Человек может предлагаемыми автором действиями в любом возрасте затормозить старение, остановить его и повернуть вспять.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/valeriy-safronovich/kak-ostanovit-starenie-i-povernut-ego-vspyat/">https://www.litres.ru/valeriy-safronovich/kak-ostanovit-starenie-i-povernut-ego-vspyat/</a></p>

	<p><a href="https://www.litres.ru/polina-loseva/protiv-chasovoy-strelki/">ostanovit-starenie-i-povernut-ego-vsphyat-molekuly/chitat-onlayn/</a></p> <p><b>Лосева, П. Против часовой стрелки : что такое старение и как с ним бороться / П. Лосева. - М. : Альпина нон-фикшн : издатель П. Подкосов, 2020. - 467, [1] с. : ил. - (Серия Primus). - (Книжные проекты Дмитрия Зимина / рук.: А. Казакова). - (Эволюция).</b></p> <p>Учёные ищут лекарство от старости уже не первую сотню лет, но до сих пор, кажется, ничего не нашли. Значит ли это, что его не существует? Или, может быть, они просто не там ищут?</p> <p>В своей книге биолог и научный журналист Полина Лосева выступает в роли адвоката современной науки о старении и рассказывает о том, чем сегодня занимаются геронтологи и как правильно интерпретировать полученные ими результаты. Кто виноват в том, что мы стареем? Что может стать нашей защитой от старости: теломераза или антиоксиданты, гормоны или диеты? Биологи пока не пришли к единому ответу на эти вопросы, и читателю, если он решится перейти от размышлений к действиям, предстоит сделать собственный выбор.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/polina-loseva/protiv-chasovoy-strelki/">https://www.litres.ru/polina-loseva/protiv-chasovoy-strelki/</a></p>
	<p><b>Маловичко, А.В. Стоп-старение! Битва за жизнь! Долгую и здоровую / А. Маловичко. – М. : АСТ : Прайм, 2015. - 349 с. : ил. - (Проверено! Рекомендую).</b></p> <p>Книга народного целителя и потомственного натуропата Анатолия Маловичко, чьи системы питания и очищения помогли обрести здоровье сотням тысяч людей, посвящена одной из самых актуальных проблем нашего времени - избавлению от главной причины старения и развития множества заболеваний - проблемы с весом. Лишние килограммы или их нехватка - причина многих и многих болезней. Если вес не в норме, организм быстро ветшает, дряхлеет!</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/anatoliy-malovichko/stop-starenie-bitva-za-zhizn-dolguu-i-zdorovuu-2/">https://www.litres.ru/anatoliy-malovichko/stop-starenie-bitva-za-zhizn-dolguu-i-zdorovuu-2/</a></p> <p>Читать онлайн <a href="https://www.universalinternetlibrary.ru/book/64403/chitat_knigu.shtml">здесь:</a> <a href="https://www.universalinternetlibrary.ru/book/64403/chitat_knigu.shtml">https://www.universalinternetlibrary.ru/book/64403/chitat_knigu.shtml</a></p>
	<p><b>Морено, М. Как остановить старение и стать моложе : результат за 17 дней : [4 шага на пути к вашей молодости. Комплексный план по омоложению тела. Руководство по здоровому и вкусному питанию. Легкие ежедневные физические упражнения. Психологические советы] / М. Морено ; [пер. с англ. Л. А. Игоревского]. – М. : Центрполиграф, 2016. - 316, [2] с.</b></p> <p>Доктор Майк Морено разработал чёткую и простую в выполнении 17-дневную программу омоложения организма. Читателям предлагается сделать 4 простых шага, чтобы чувствовать себя моложе и здоровее. Каждый шаг программы сфокусирован на омоложении определенных частей вашего тела и организма: от сердца и лёгких до нервной системы и репродуктивных функций. Автор объясняет, как надо дышать, что нужно делать для укрепления иммунитета, каким образом сохранить гибкость и крепость суставов, остроту зрения и чувств и многое другое. Вы узнаете о своём организме так много интересного, что уже просто не сможете небрежно к нему относиться. Действуйте, у вас всё получится!</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/mayk-moreno/kak-ostanovit-starenie-i-stat-molozhe-rezultat-za-17-dney/chitat-onlayn/">https://www.litres.ru/mayk-moreno/kak-ostanovit-starenie-i-stat-molozhe-rezultat-za-17-dney/chitat-onlayn/</a></p>



**Москалев, А.А. 120 лет жизни - только начало : [как победить старение?, почему мы стареем, режим дня долгожителя, как питаться, чтобы дольше жить] / А. Москалёв. - [2-е изд.]. – М. : Эксмо, 2019. - 342, [2] с. : ил.**

В книге доктора биологических наук А.А. Москалева содержатся самые передовые представления науки о природе старения и долголетия, при этом автор опирается на собственный обширный исследовательский опыт. Помимо научных сведений, приведённых в живой популярной форме, автор предлагает читателю практические сведения о здоровом образе жизни, питании, геропротекторных свойствах некоторых биологически активных веществ. Даются рекомендации о режиме питания, сна и отдыха, физической нагрузке, способствующих здоровому долголетию. Описаны основные диеты, влияющие на долголетие: западная, окинавская, средиземноморская, северная и палеодиета. Показано закаливающее действие умеренного стресса и последствия сильного стресса, ускоряющие старение.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/aleksey-moskalev/120-let-zhizni-tolko-nachalo-kak-pobedit-starenie/chitat-onlayn/>



**Новоселов, В. М. Ключ к долголетию : научные знания о старении и полезные советы о том, как использовать свой возраст на максимум : [почему человек живет дольше, а болезни старости молодеют, каким образом продолжительность жизни связана с питанием, голоданием, алкоголем и курением, как замедлить старение мозга с помощью смартфона и физических нагрузок] / В.Новоселов. – М. : Эксмо, 2020. - 271 с. : табл. - (Легендарные врачи рекомендуют).**

Просто удивительное явление начала XXI века - огромное количество пожилых людей имеют показатели здоровья и функциональные возможности на уровне, характерном для значительно более молодых людей. Этот замечательный факт отмечен в серьёзном 300-страничном докладе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «О старении и здоровье», который был опубликован в 2016 году. В то же время в России всё чаще можно видеть ещё не старых граждан в весьма плачевном состоянии - болезни одолевают их и в 40, и в 50 лет. Почему? Как изменить свою жизнь, чтобы соответствовать мировой тенденции - жить дольше и лучше?

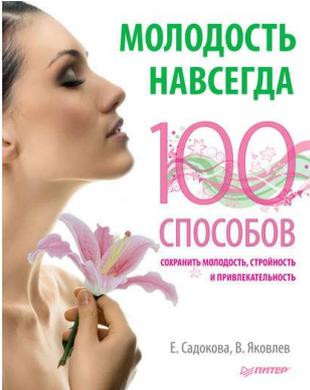
Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/valeriy-novoselov-18/kluch-k-dolgoletiu-nauchnye-znaniya-o-starenii-i-pole/chitat-onlayn/>



**Нортроп, К. Богини никогда не стареют : как всегда оставаться молодой и сияющей / К. Нортроп ; [перевод с английского О. Фарелл]. – М. : Э, 2017. - 444, [1] с.**

Не бойтесь становиться старше! Доктор Нортроп, опираясь на новейшие достижения в исследовании женского организма, а также на свою практику и личный опыт, доказывает, что с возрастом в теле женщины происходит множество позитивных изменений, и, обладая определёнными знаниями, каждая из нас может стать олицетворением здоровья, молодости и гармонии. Эта книга – для женщин всех возрастов, которые хотят наслаждаться жизнью и стремятся узнать, как сделать её ещё лучше. Помните - жизнь полна радостей! Вы узнаете, как сохранить здоровье на долгие годы, всегда оставаться молодой, энергичной и сияющей, избавиться от негативных эмоций и ощущений, испытывать радость от движения, жить полноценной, насыщенной жизнью.

А также представлена 14-дневная «Программа для богини, не знающей возраста» с рекомендациями по питанию, аффирмациями и

	<p>множеством полезных советов. С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="https://www.litmir.me/br/?b=564637&amp;p=1">https://www.litmir.me/br/?b=564637&amp;p=1</a></p>
	<p><b>Садокова, Е. Молодость навсегда : 100 способов сохранить молодость, стройность и привлекательность / Е. Садокова, В. Яковлев. – СПб. [и др.] : Питер, 2012. - 95 с. : цв. ил.</b></p> <p>Кто не мечтает «остановить время» и остаться молодым навсегда? В этой книге собраны методики предотвращения старения, основанные на рекомендациях ведущих специалистов по медицине, психологии, геронтологии и другим научным дисциплинам. Вы узнаете, как помочь своей коже дольше оставаться гладкой и упругой, как укрепить иммунитет, нормализовать обмен веществ, защитить кости от ломкости и о многом другом. Выполнение этих простых и действенных рекомендаций не потребует от вас больше 10 минут в день! Выбирайте то, что вам подходит, и вы гарантированно продлите свою молодость.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/valeriy-yakovlev/molodost-navsegda-100-sposobov-sohranit-molodost-stroynost-i-privlekatelnost-3947935/">https://www.litres.ru/valeriy-yakovlev/molodost-navsegda-100-sposobov-sohranit-molodost-stroynost-i-privlekatelnost-3947935/</a></p>
	<p><b>Сулейманова, Л. Можно всё : возраст вдохновения / Л. Сулейманова. – М. : Эксмо, 2019. - 380, [1] с. : ил.</b></p> <p>Это уникальный учебник, который поможет читателям переосмыслить своё отношение к старению и научиться воспринимать его позитивно. В этой книге кандидат психологических наук Люция Сулейманова даёт ответы на вопросы, которые волнуют всех женщин, переступивших определённый возрастной рубеж. Автор подробно рассматривает все аспекты возрастных проблем на примере двух взглядов и двух способов восприятия возрастных изменений: «дожитие» и «вторая половина жизни». Какие стереотипы мешают женщинам наслаждаться жизнью в старшем возрасте? Как поменять эти стереотипы?</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/luciya-mashodovna-suleymanova/mozhno-vse-vozrast-vdohnoveniya/">https://www.litres.ru/luciya-mashodovna-suleymanova/mozhno-vse-vozrast-vdohnoveniya/</a></p>
	<p><b>Фефилова, И.Б. Стоп старение : как вернуть молодость, здоровье и жизненные силы : [предотвращение возрастных заболеваний, замедление старения с помощью питания, избавление от синдрома хронической усталости, продление молодости и отсрочка климакса] / И. Фефилова. – М. : Э, 2016. - 254 с. : ил., табл. - (Здоровье России. Ведущие врачи о здоровье).</b></p> <p>Автор этой книги является квалифицированным специалистом по антивозрастной медицине, а также дерматологом, косметологом и эндокринологом. Наличие опыта и знаний в данных областях помогает доктору Инге Фефиловой поддерживать здоровье своих пациенток и продлевать их молодость. Методика автора позволяет заранее определить симптомы и функциональные нарушения в организме, которые в дальнейшем могут привести к преждевременному старению. А также появлению онкологических, кардиологических заболеваний, диабета, остеопороза и многих других.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="https://www.litmir.me/br/?b=561249&amp;p=1">https://www.litmir.me/br/?b=561249&amp;p=1</a></p>



**Хавинсон, В.Х. Что мешает нам жить до 100 лет? : [как продлить молодость? Правила долгожителей : беседы о долголетьи] / В. Хавинсон, С. Трофимова. – М. : Э, 2018. - 222, [1] с. - (Эксперты программы «О самом главном»).**

Все люди мечтают жить долго, но отметить свой 100-летний юбилей удаётся лишь единицам. Что такое старение? Когда и почему мы начинаем стареть и можно ли остановить этот процесс? Почему одни люди живут долго, а другие умирают молодыми? И сколько вообще должен жить человек? Авторы этой уникальной книги, учёные-геронтологи с мировым именем Владимир Хацкелевич Хавинсон и Светлана Владиславовна Трофимова рассказывают о проблемах долголетия с точки зрения современной науки и дают практические рекомендации тем, кто хочет жить долго и сохранить своё физическое и ментальное здоровье до глубокой старости.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/v-h-havinson/chto-meshaet-nam-zhit-do-100-let-besedy-o-dolgoletii/>



**Щербакова, Е. Питание биохакера : как питаться, чтобы быть эффективным и замедлить старение / Е. Щербакова. – М. : Перо, 2020. - 283 с. : ил., цв. ил., табл. - (Проект: Клуб «GoodTrip» / [идея: Акакх Пури]).**

Биохакинг – это практическая система знаний о том, как, оптимизируя различные факторы (питание, сон, физические нагрузки и другие), а также с помощью новейших технологий, достижений науки и медицины вывести организм на новый уровень здоровья, эффективности и увеличить продолжительность жизни. В этой книге автор предлагает научно обоснованную теорию и практику питания.

Книга поможет читателю сориентироваться во множестве исследований, посвящённых этому актуальному вопросу, и отличить доказанные факты от распространённых заблуждений.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/ekaterina-scherbakov/pitanie-biohakera-kak-pitatsya-chtoby-byt-ef-55614741/>

### Статьи в периодических изданиях



**Белов, С. Стареть красиво! / С. Белов // Физкультура и спорт. - 2011. - № 4. - С. 20-22.**

Выход на пенсию, как известно, большой стресс, связанный с потерей статуса, сменой устоявшихся жизненных стереотипов, появлением ощущения своей ненужности, зачастую это прямой путь к депрессии, болезням и неизбежно вырисовывающемуся впереди печальному концу. Как сделать, чтобы этого не произошло?

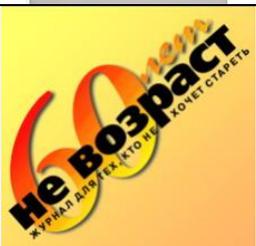
Статью можно прочитать здесь: <http://fis1922.ru/arkhiv/2011-g/3/755-sergej-belov-staret-krasivo.html>

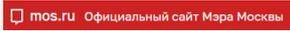


**Дирксен, Г. Богатырское дело, или Управление активным долголетием / Г. Дирксен // Физкультура и спорт. - 2015. - № 2. - С. 14-15 : ил.**

Автор продолжает свой рассказ о Рудольфе Владимировиче Плюкфельдере (начало опубликовано в журнале «ФИС»: № 11-12 за 2011 г. и в № 1-3 за 2012 г.).

Р.В. Плюкфельдер - заслуженный мастер спорта по тяжёлой атлетике, заслуженный тренер СССР, чемпион XVIII Олимпийских игр (1964), трёхкратный чемпион мира и трёхкратный чемпион Европы. В настоящее время проживает в Германии. В сентябре 2014 года ему исполнилось 88 лет. Тренировки он продолжает в том же объеме, что и 3-5 лет тому назад. Что удивительно (а для Рудольфа Владимировича закономерно), он находится в прежней физической форме!

	<p>Статью можно прочитать здесь: <a href="http://fis1922.ru/arkhiv/2015-g/2/948-german-dirksen-bogatyrskoe-delo-ili-upravlenie-aktivnym-dolgoletiem-2.html">http://fis1922.ru/arkhiv/2015-g/2/948-german-dirksen-bogatyrskoe-delo-ili-upravlenie-aktivnym-dolgoletiem-2.html</a></p>
	<p><b>Журенков, К. 10 секретов долголетия / К. Журенков // Огонек. - 2011. - № 37. - С. 38.</b></p> <p>«Огонек» изучил самые необычные рецепты, которые обещают продление жизни доверчивому человеку.</p> <p>Статью можно прочитать здесь: <a href="https://www.kommersant.ru/doc/1767095">https://www.kommersant.ru/doc/1767095</a></p>
	<p><b>Костина, Г. Самоубийство пончиком / Г. Костина // Эксперт. - 2016. - № 25. - С. 49-52 : 3 схемы.</b></p> <p>Учёные и медики нынче резко критикуют современный стиль питания. Мы получаем всё больше информации о том, что есть вредно, а что полезно, и как наши индивидуальные гены или метаболизм воспринимают то, что мы забрасываем в себя. Обзор результатов мировых исследований влияния продуктов питания на процесс старения.</p> <p>Статью можно прочитать здесь: <a href="https://expert.ru/expert/2016/25/samoubijstvo-ponchikom/">https://expert.ru/expert/2016/25/samoubijstvo-ponchikom/</a></p>
	<p><b>Костина, Г. Доктор, лечи старость! / Г. Костина // Эксперт. - 2016. - № 22. - С. 33-36 : 2 граф.</b></p> <p>Приводятся показатели стремительного старения населения и связанные с ним экономические проблемы современного общества. Освещаются последние достижения в области изучения механизмов старения, исследований по продлению активной и здоровой жизни.</p> <p>Статью можно прочитать здесь: <a href="https://expert.ru/expert/2016/22/doktor-lechi-starosti/">https://expert.ru/expert/2016/22/doktor-lechi-starosti/</a></p>
	<p><b>Лапшина, И. Сила - есть с умом! / И. Лапшина // Природа и человек. XXI век. - 2016. - № 12. - С. 55.</b></p> <p>Статья посвящена правильному питанию.</p>
	<p><b>Москалев, А. «Будущее за синтетическими продуктами» / А. Москалев // Огонек. - 2019. - № 31. - С. 28-30 : 3 фот.</b></p> <p>Может ли наука остановить старение? Существует ли пища, которая делает нас моложе? Перейдёт ли человечество на синтетическую еду? Об этом - интервью с одним из экспертов в области изучения старения генетиком, профессором Алексеем Москалевым.</p> <p>Статью можно прочитать здесь: <a href="https://www.kommersant.ru/doc/4052848">https://www.kommersant.ru/doc/4052848</a></p>
	<p><b>Москалев, А. Выглядеть молодо можно, только замедлив процессы старения всего организма : интервью / А. Москалев // Здоровье. - 2021. - № 3 (774). - С. 22-27 : фот.</b></p> <p>Учёный-геронтолог считает, что достаточно соблюдать несколько правил, и женщина как можно дольше останется молодой, красивой и здоровой.</p> <p>Статью можно прочитать здесь: <a href="https://catalog-n.com/zdorove-3-2021">https://catalog-n.com/zdorove-3-2021</a></p>
	<p><b>Самохина, Н. Питание пожилых / Н. Самохина // 60 лет - не возраст. - 2012. - № 8. - С. 52-56.</b></p> <p>Достойная старость, даже не старость, а активное долголетие, во многом зависит от нас самих. Счастье «второй молодости» не приходит само, за него нужно бороться, коренным образом меняя свой менталитет, привычки и пристрастия, и прежде всего в питании.</p> <p>Статью можно прочитать здесь:</p>

	<p><a href="https://www.3voznrast.ru/article/energia/pitanie/7147/">https://www.3voznrast.ru/article/energia/pitanie/7147/</a></p> <p><b>Уилкоккс, Б.Д. Без срока старости / Б.Д. Уилкоккс, К. Уилкоккс, М. Судзуки // Огонек. - 2011. - № 37. - С. 36-37.</b></p> <p>Американские исследователи поняли и рассказали, почему японцы живут долго. Наука бьётся над тем, как замедлить бег биологических часов и продлить жизнь человека. Авторы исследования «Окинавского феномена» уверены, что жители архипелага знают ответ на этот вопрос.</p> <p>Статью можно прочитать здесь:  <a href="https://www.kommersant.ru/doc/1771651">https://www.kommersant.ru/doc/1771651</a></p>
<h3>Интернет-ресурсы</h3>	
	<p>Статья «Здоровое старение: как питаться и как двигаться?» на официальном сайте мэра Москвы  <a href="https://www.mos.ru/news/item/74516073/">https://www.mos.ru/news/item/74516073/</a></p> <p>На вебинаре Института дополнительного профобразования работников социальной сферы доктор медицинских наук Андрей Ильницкий рассказал о правильном питании и физической активности в пожилом возрасте.</p>
	<p>Статья Н. Чередниченко «<b>10 секретов здорового старения</b>» на сайте «Medaboutme. Медицина обо мне»  <a href="https://medaboutme.ru/articles/10_sekretov_zdorovogo_stareniya/">https://medaboutme.ru/articles/10_sekretov_zdorovogo_stareniya/</a></p> <p>Каждый человек мечтает встретить старость счастливым, здоровым и полным сил. Но лишь немногие знают, как на самом деле этого достичь. Статья содержит 10 секретов, которые могут стать ключом к здоровому старению и долголетию.</p>
	<p>Статья «<b>Принципы правильного старения</b>» на сайте Оренбургского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики  <a href="https://xn---8sbnnbambfrmlc0aj3a1a.xn--p1ai/projects/%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%BF%D1%8B-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D0%B3%D0%BE-%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F/">https://xn---8sbnnbambfrmlc0aj3a1a.xn--p1ai/projects/%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%BF%D1%8B-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D0%B3%D0%BE-%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F/</a></p> <p>Хорошее здоровье способно сохранить в нас интерес к жизни, бодрость духа, позитивное отношение к происходящему вокруг. Прожитые годы обостряют наши проблемы со здоровьем. Перед нами встаёт вопрос, как долго мы ещё сможем вести нормальный, активный образ жизни?</p>
	<p>Статья «<b>10 правил питания в пожилом возрасте</b>» на сайте Senior Group  <a href="https://www.seniorgroup.ru/about/media/10-pravil-pitaniya-v-pozhilom-vozraste/">https://www.seniorgroup.ru/about/media/10-pravil-pitaniya-v-pozhilom-vozraste/</a></p> <p>Сбалансированное правильное питание - одно из обязательных условий долголетия и сохранения работоспособности для людей пожилого возраста. В этот период происходит перестройка всех основных процессов обмена веществ, ухудшается переваривание пищи и усвоение полезных микро- и макроэлементов, увеличивается потребность организма в витаминах и других нутриентах. Правильное меню, учитывающее возрастные изменения, поможет не только избежать проблем с пищеварением, но и сделать организм более устойчивым к повседневным нагрузкам и стрессам.</p>
	<p>Статья «<b>Возраст 70+ Как сохранить свое здоровье?</b>» на сайте Центра гигиенического образования населения Роспотребнадзора  <a href="http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content/62/4464/">http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content/62/4464/</a></p> <p>С возрастом состав нашего тела меняется: количество мышечной ткани снижается, мышцы уменьшаются в размерах, кости становятся более хрупкими и сильнее подвержены переломам, а количество жировой ткани увеличивается. Поскольку мышечная масса с возрастом</p>

	<p>уменьшается, энергии тоже нужно меньше и, следовательно, необходимо сократить питание.</p> <p>Кроме того, старение может привести к снижению физической активности. Чем меньше мы тренируемся, тем меньше нужно еды. Таким образом, с возрастом человеку необходимо меньше калорий, и очень важно, чтобы то, что он ест, содержало достаточное количество питательных веществ, таких как белки, витамины и минералы.</p>
	<p>Статья Маргариты Перцевой «<b>Нутригеронтология: питание vs. старение</b>» на сайте Биомолекула <a href="https://biomolecula.ru/articles/nutrigerontologija-pitanie-vs-starenie">https://biomolecula.ru/articles/nutrigerontologija-pitanie-vs-starenie</a></p> <p>Продолжительность жизни и количество людей старше 60 лет неуклонно растёт во всём мире. Вместе с этим возрастает и уровень возрастных заболеваний. Однако система сбалансированного питания, позволяющая отсрочить развитие болезней и замедлить старение, до сих пор не разработана. Стоп! А разве при помощи пищи можно повлиять на процессы старения? Этими вопросами и занимается нутригеронтология.</p>
	<p>Статья «<b>Особенности питания пожилых людей: принципы геродиеттики, режим питания, перечень продуктов</b>» на сайте Кардиологического санаторного центра «Перedelкино» <a href="https://peredelkinokardio.ru/articles/sovety/osobennosti-pitaniya-pozhilyh-ljudej-principy-gerodietiki-rezhim-pitaniya-perechen-produktov/">https://peredelkinokardio.ru/articles/sovety/osobennosti-pitaniya-pozhilyh-ljudej-principy-gerodietiki-rezhim-pitaniya-perechen-produktov/</a></p> <p>При физиологическом старении у здоровых пожилых людей (60-74 лет) происходят сдвиги обмена веществ и состояния органов и систем организма. Путём изменения характера питания можно воздействовать на обмен веществ, приспособительные (адаптационные) и компенсаторные возможности организма и таким образом оказать влияние на темп и направленность процессов старения.</p> <p>Рациональное питание в пожилом возрасте (геродиетика) - это важный фактор профилактики патологических наслоений на физиологически закономерное старение.</p>
	<p>Статья «<b>Антиэйджинг. Профилактика старения как норма жизни</b>» на сайте Медицинского центра «Гармония» <a href="https://garmonya.by/blog/antieydzhing-profilaktika-stareniya-kak-norma-zhizni">https://garmonya.by/blog/antieydzhing-profilaktika-stareniya-kak-norma-zhizni</a></p> <p>В переводе с английского anti-aging - это борьба со старением. Поэтому все понятия, связанные со словом «антиэйджинговый», относят к предупреждению и замедлению возрастных изменений, которые происходят в организме. Когда речь заходит об антивозрастной терапии, у многих возникает ассоциация с косметологией. Но эта область науки направлена на коррекцию внешних проявлений внутренних проблем. Антиэйджинг-медицина делает упор на обнаружение предрасположенности человека к различным патологиям и предупреждение их развития. Профилактика старения включает целый комплекс мероприятий, важным звеном которого выступает лабораторная диагностика.</p>