

Què menjar a partir dels 50: claus per a una dieta saludable

31/05/2024



Veure imatge

A partir dels 50 cal parar l'atenció a la dieta per a millorar la qualitat de vida i poder tenir un envelliment saludable. Pren nota dels nutrients i aliments que necessitaràs.

Nutrients essencials després dels 50

En els 50, el cos va experimentant canvis fisiològics normals que cal tenir en compte a l'hora de triar els nutrients essencials perquè el cos funcioni de manera correcta. Per exemple, el metabolisme és més lent, es va perdent massa muscular i densitat òssia, l'absorció de

nutrients canvia i es poden desenvolupar amb més facilitat malalties cròniques.

Tenint en compte tot això, considera els nutrients necessaris per al teu cos en aquesta etapa:

Calci i vitamina D

A causa de la pèrdua òssia, és important assegurar una ingesta suficient de minerals com el calci i la vitamina D, tots dos micronutrients són essencials per als ossos. Molt important també l'exposició solar, ja que aquesta dosi de vitamina D facilitarà l'absorció del calci.

Proteïnes

Les proteïnes són necessàries per recuperar teixits i mantenir la massa muscular, que tan ràpid es perd en aquestes edats. La ingesta recomanada, encara que cada cas hauria d'estudiar-se individualment, seria d'un gram per cada kg de pes.

Segons un estudi de la Universitat Harvard, el millor per retardar l'envelliment seria consumir proteïna d'origen vegetal.

Fibra

La fibra és molt important per protegir la salut cardiovascular, ja que amb l'edat pot augmentar el risc de patir malalties del cor o altres patologies cròniques. També ajuda a la salut digestiva que, amb els anys, pot veure's afectada.

Àcids grassos omega-3

Els àcids grassos omega-3 són de vital importància també per preservar la salut mental, la salut cardiovascular i enfortir la massa muscular. Per exemple, durant la menopausa, l'omega-3 pot mitigar els símptomes.

Aliments que hauries d'incorporar

Dits els nutrients que necessita el teu cos en aquesta franja d'edat, tingues en compte els aliments amb els quals pots obtenir-los:

Fruites i verdures

El consum de fruita i verdura és important per l'aportació en fibra, vitamines, minerals i carbohidrats complexos. L'ideal entre fruites i verdures seria consumir 5 racions al dia.

S'hauria de tenir en la llista de menjars setmanals verdures com bròcoli, tomàquet, ruca, col arrissada, alvocat i fruites com nabius, prunes i plàtans. En la dieta també es poden afegir fruites cítriques, pebrots i espinacs per obtenir vitamina C i E.

Cereals integrals

Els cereals integrals són una altra font de fibra, hidrats, àcid fòlic, potassi i antioxidants, són perfectes per controlar el colesterol i el pes. Aquests cereals pots incloure'ls en la dieta en forma d'arròs integral, civada o pa integral.

Lactis baixos en greix

Els lactis cal tenir-los molt presents, perquè contenen calci, proteïnes i vitamina D. Per tant, és important incorporar a la dieta llet, formatge i iogurt. Segons la Federació Espanyola de Societats de Nutrició, Alimentació i Dietètica, l'ideal seria consumir entre dos i tres lactis al dia.

Peixos i carns magres

Incloure en la dieta peixos grassos com salmó, sardines i verat, ja que tots tres són fonts d'àcids grassos omega-3. Altres peixos beneficiosos són els blancs, a causa de la seva poca aportació de greix. D'aquesta llista podries triar: bacallà, llenguado, lluç, rap o orada.

En el grup de les carns, s'haurien de canviar les carns vermelles per conill, pollastre o gall dindi, perquè tenen menys greixos saturats. També es pot afegir a la dieta llom de porc, rellom de porc o xai.

Aliments que hauries d'eliminar

Per contra, hi ha aliments que passats els 50 s'haurien d'eliminar o moderar el seu consum, per evitar l'envelliment prematur i cuidar millor de la salut.

Sucre refinat i dolços

Tots els refrescos, suc, dolços, galetes, pastissos o productes de pastisseria haurien d'eliminar-se de la dieta, perquè tots ells contenen carbohidrats refinats i sucres afegits que no sols et poden portar a un augment de pes, sinó que també augmenten el risc de patir diabetis o altres malalties cròniques.

Greixos saturats i trans

Amb l'edat, el consum de greixos saturats i greixos trans ha de reduir-se al mínim perquè el risc de patir malalties cardiovasculars és major. Per tant, és necessari disminuir de la dieta la carn vermella, els fregits, crispets per a microones, pizzes congelades, brioixeria industrial, oli de palma i crema de llet.

Sal

El consum de sal també ha de moderar-se per prevenir la hipertensió. Però no sols com a condiment, també cal reduir el consum de menjar ràpid, embotits, patates de bossa, snacks salats, enllaunats i carns preparades com a salsitxes.

El millor per seguir aquesta dieta equilibrada i saludable és cuinar a casa aliments sencers, frescos, cereals integrals, proteïnes magres i greixos saludables. Segueix-la i mantingues el teu benestar general a llarg termini!



ELS 20 ALIMENTS MÉS SALUDABLES DEL MÓN [
</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00002.xml>]

Què és un aliment saludable?