

Prehrana in staranje

 Petra Petravič  • 1. april, 2023   17  Manj, kot minuto za branje



Šola zdravja in Knjižnica Domžale lepo vabita na predavanje in delavnico z naslovom Prehrana in staranje, ki bosta potekala v sredo, 5. aprila 2023, s pričetkom ob 17. uri v prostorih knjižnice. Predavala bo Anja Mrhar, mag. inž. prehrane, raziskovalka na Univerzi v Ljubljani, Biotehniška fakulteta.

Želja po dolgem življenju, ohranjanju zdravja in mladostnosti v poznih letih, je v človeštvu prisotna že od nekdaj. Razvoj znanosti, še posebno ved o zdravju, je tako v zadnjih 60 letih prispeval k približno 13 let daljši pričakovani življenjski dobi. Bolj kot o številu let pa je pomembno, da govorimo o zdravih in kakovostnih letih življenja. Teorij, zakaj se človek stara in kako prispevati k zdravemu staranju, je veliko, vse pa so vsaj posredno povezane s prehrano. Prehrana namreč z leti pomembno pridobiva na svojem pomenu pri preprečevanju bolezni in preprečevanju funkcionalnih izgub, ki omogočajo da počnemo kar nas veseli.

- Fiziološke spremembe lahko pomembno vplivajo na slabo prehranjenost
- Manjše energijske potrebe a višje potrebe po hranilih
- Hranila, ki potrebujejo posebno pozornost v prehrani starostnika
- Prehranska vlaknina
- Hidracija, Vitamini in Minerali
- Prehranjevanje naj bo zdravo a ne obremenjujoče – upoštevajte nekaj osnovnih načel

Pokrovitelji dogodka: Občina Domžale; Republika Slovenija, Ministrstvo za zdravje; Dober tek, Slovenija

Petra Petravič; Foto: Freepik.com