

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ПОЖИЛОМ И СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ



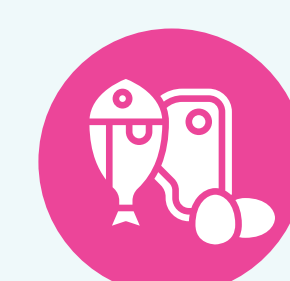
ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Недостаточное питание значительно ухудшает качество жизни пожилого человека, снижая уровень физической активности и замедляя скорость восстановления после перенесенных болезней.

Три основных принципа правильного питания:

1. Соответствие количества энергии (калорийности) потребляемой пищи количеству расходуемой при движении энергии в течение дня.
2. Сохранение баланса питательных веществ, витаминов и минералов.
3. Соблюдение режима питания. Принимать пищу не реже 4–5 раз в день в одно и то же время, не переедая перед сном.

СВЕДЕНИЯ ПО ОСНОВНОМУ СОСТАВУ ПИЩИ И НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ БЛЮД



Белки

- ✓ Норма потребления белков в пожилом возрасте – 1 г на 1 кг массы тела в сутки (возможны ограничения по болезни). Оптимальная пропорция между животными и растительными белками – 1:1.
- ✓ Из белков животного происхождения предпочтение следует отдавать белкам рыбы и молочных продуктов, а при выборе мяса – нежирным сортам (говядина, телятина, крольчатина, индейка, конина, курятина).



Жиры

- ✓ Поступление жира с пищей должно составлять не более 30% от общей калорийности дневного рациона.
- ✓ Растительное масло можно употреблять до 25 – 30 граммов в день.
- ✓ Употребление животных жиров следует ограничить.
- ✓ Избегайте употребления копченой продукции и мяскоколбасных изделий.
- ✓ Готовить пищу лучше без добавления жира.



Углеводы

- ✓ С возрастом ухудшается возможность переваривать углеводы, поэтому в рационе пожилых людей должны преобладать так называемые «сложные» углеводы и пищевые волокна – разнообразные овощи, ягоды, фрукты, каши из гречневой и овсяной крупы, хлеб грубого помола.
- ✓ Употребление так называемых «простых» углеводов следует ограничить (сахар, сладости – конфеты, торты, пирожные).



Витамины и минеральные вещества

- ✓ Витамин С – цитрусовые, шпинат, сладкий перец, черная смородина, лук, квашеная капуста.
- ✓ Витамин Е – растительные масла, льняное семя, злаки, молоко, соя.
- ✓ Витамины группы В – кисломолочные продукты, соя, дрожжи, зеленые листовые овощи, зеленый лук, проросшая пшеница, шпинат, орехи.
- ✓ Фолиевая кислота – листья зеленых растений.
- ✓ Витамин D₃ синтезируется в организме под действием ультрафиолетовых лучей солнечного света, поэтому необходимы ежедневные прогулки на свежем воздухе.
- ✓ Кальций – молочные продукты, рыба, зеленые овощи, орехи, кунжут.
- ✓ Магний – злаки, бобовые.
- ✓ Цинк – рыба, яйца, сыр, отруби, дрожжи.



Жидкость

- ✓ Старайтесь следить за тем, сколько жидкости вы выпиваете каждый день.
- ✓ Минимальное количество потребления жидкости в сутки (при условии отсутствия противопоказаний): для женщин – 1600 мл, для мужчин – 2000 мл.



ВАЖНО!

- Готовьте пищу с учетом вкуса и желания пожилого человека.
- Во время еды создавайте благоприятную доброжелательную атмосферу.