

## ТРИ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- Соответствие количества энергии, или калорийности, потребляемой человеком пищи количеству расходуемой при движении энергии в течение дня.
- Сохранение баланса питательных веществ (белков – 15%, жиров – 30%, углеводов – 55% суточной калорийности), витаминов и минеральных веществ.
- Соблюдение режима питания – прием пищи не реже 4-5 раз в день, в одно и то же время, не переедая перед сном.

## БЕЛКИ

- Норма потребления белков в пожилом возрасте составляет 1-1,25 г на 1 кг массы тела в сутки.
- Оптимальная пропорция между животными и растительными белками составляет 1:1.
- Из белков животного происхождения предпочтение следует отдавать белкам рыбы и молочных продуктов, а при выборе мяса отдавать предпочтение нежирным сортам (говядина, телятина, крольчатина, индейка, конина, курятина).
- До 30% суточной потребности в белках желательно обеспечивать за счет молочных и кисломолочных продуктов. Предпочтение следует отдавать продуктам с пониженной жирностью.
- Растительные белки содержатся в зерновых, бобовых, сое. Из зерновых культур наиболее полезны гречневая и овсяная крупа.

## ЖИРЫ

- Поступление жира с пищей в пожилом возрасте должно составлять 30% и менее от общей калорийности дневного рациона.
- Растительное (льняное, оливковое, подсолнечное) масло можно употреблять до 25-30 грамм в день (1 столовая ложка оливкового масла и 1 столовая ложка подсолнечного масла).
- Употребление животных жиров (сливочное масло, сливки, жирные сорта мяса, икра) следует ограничить – они трудно перевариваются и усваиваются.
- Избегайте употребление мясокопченной продукции и мяскоколбасных изделий.
- Готовить пищу лучше без добавления жира – варить, тушить, запекать или готовить на пару.

## УГЛЕВОДЫ

- С возрастом ухудшается толерантность к углеводам, 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. Бобовые культуры могут усилить брожение в кишечнике и вызвать вздутие живота.
- Употребление так называемых «простых» углеводов следует ограничить (сахар, сладости – конфеты, торты, пирожные), так как их избыток приводит к перенапряжению деятельности поджелудочной железы и развитию сахарного диабета.

## ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ СПОСОБНЫ УХУДШИТЬ

### ПИТАНИЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

- Одиночество (особенно для тех, кто ранее жил в семье и не готовил самостоятельно пищу).
- Не умение готовить самостоятельно пищу, покупать продукты, как правило, распространено среди мужчин.
- Ухудшение памяти (пожилой человек забывает вовремя принимать пищу).
- Физические недостатки, при которых человек не может выходить в магазин, готовить или принимать пищу.
- Лекарственные препараты, которые принимает пожилой человек и которые могут иметь побочные проявления в виде тошноты, снижения аппетита или нарушения всасывания некоторых витаминов или минеральных веществ.
- Экономические причины (недостаточно денег или еда не является приоритетом).
- Зависимость от опекунов или других членов семьи/общества, непосредственно осуществляющих закупку продуктов и приготовление пищи, не удовлетворяющей вкусу пожилого пациента.

## ВАЖНО

Приготовление пищи с учетом вкуса и желания пожилого человека;  
Создание благоприятной доброжелательной атмосферы во время еды.

### ● Правильно питайтесь.

В пожилом возрасте все процессы, происходящие в организме, замедляются. Это относится и к пищеварению. Если постоянно переедать, то можно засорить свой кишечник шлаками. Ослабнет иммунитет, появятся темные круги под глазами, ухудшится цвет лица и заметнее будут морщины.

Кроме всего этого самочувствие тоже будет страдать. В ежедневном меню должны быть обязательно крупы и овощи, содержащие клетчатку. Они позволяют поддерживать пищеварение в норме, и своевременно очищать кишечник.

Выбирайте здоровую еду, в которой не красителей и консервантов. Простая пища намного полезней.

Нужно помнить, что обмен веществ в пожилом возрасте уже не такой активный, потому стоит уменьшить калорийность дневного рациона. Это поможет избежать ожирения. Дневная норма – 2300 ккал для мужчин и до 2100 ккал для женщин. Не помешает несколько раз в год пить курс витаминов.

### УМЕРЕННОСТЬ В ПИТАНИИ И РАЗНООБРАЗИЕ ЕЖЕДНЕВНОГО РАЦИОНА – ЗАЛОГ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Правильное питание необходимо для сохранения здоровья в любом возрасте, но особенно важно для пожилых людей.