

Здоровое питание в пожилом возрасте



Непрерывным условием долголетия, сохранения работоспособности, бодрости является правильное питание. В пожилом возрасте человек должен больше заботиться о своем питании, чем в предыдущие периоды жизни.

Преимущества здорового питания

- Здоровое питание помогает предотвратить и лечить хронические заболевания.
- Заряжает энергией и помогает справиться с повседневными делами.
- Поддерживает в хорошем состоянии мышцы и кости, помогает сохранить активность.
- Оказывает профилактический эффект и предупреждает различные простудные заболевания.
- Ускоряет выздоровление после болезней, травм или хирургических вмешательств.
- Способствует регулярному очищению кишечника.

Основной принцип питания в пожилом возрасте:



Частое, дробное питание не менее 4-х раз в день, а наиболее оптимально – 6 раз в день. Важно, чтобы утро начиналось с полноценного завтрака. Приемы пищи вместе с родными и близкими, как и общение с ними,

оказывают также положительное влияние на самочувствие и здоровье пожилых людей.

Продукты, которые необходимо потреблять регулярно, особенно в пожилом возрасте



Овсяная и другие крупы - 1-2 раза в день

Бобовые - ежедневно, но не реже 3-5 раз в неделю

Кисломолочные напитки - 1-2 раза в день

Скумбрия, сельдь, сардины и др. «жирная» рыба - не менее 3 раз в неделю

Фрукты и ягоды - 1-2 раза в день

Петрушка, укроп, кинза и др. листовая зелень - 1-2 раза в день

Капуста и другие овощи - 1-2 раза в день

Картофель - 4-5 раз в неделю

Орехи, семечки – ежедневно

Примерная раскладка

меню на один день пожилого человека:

Понедельник

1-й завтрак. Омлет, каша овсяная молочная, чай с молоком.

2-й завтрак. Свежие фрукты или ягоды, печеное яблоко.

Обед. Щи вегетарианские с растительным маслом, мясо отварное, запеченное с картофельным пюре, компот.

Полдник. Отвар шиповника, овощной или фруктовый сок.

Ужин. Творожный пудинг, голубцы, фаршированные овощами. Готовятся они на растительном масле.

На ночь. Простокваша.

На весь день 250 г хлеба, 30 г сахара, 10 г сливочного масла.

Правильное питание в пожилом возрасте позволяет сохранить здоровье, физическую активность и наслаждаться полноценной жизнью.

Неправильное питание - одна из причин нарушения деятельности многих органов и систем у пожилых людей.

В процессе старения человека снижается функциональная активность всех отделов пищеварения: жевательного аппарата, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, кишечника. Потребность в пищевых веществах и энергии у лиц пожилого возраста также снижается.



ПРИНЦИПЫ РЕЖИМА ПИТАНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Важными принципами режима питания пожилых людей являются:

- **регулярный прием пищи**
- **отсутствие обильных приемов пищи**

Пища должна быть не слишком горячей и не слишком холодной.



РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- 4-5 разовое питание с интервалами не более четырех часов.
- Между завтраком, обедом и ужином можно перекусить фруктами, творогом, кефиром.
- Последний прием пищи должен быть не позже, чем за 3 часа до сна.
- За час до завтрака можно выпить стакан кипяченой воды комнатной температуры для нормализации функции кишечника.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИЗМЕНЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК:

Избегайте продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч. «скрытые» (колбасные изделия, сосиски, паштеты, холодцы, мясные деликатесы, птица с кожей, говяжий и бараний жир).

Для уменьшения жирности продуктов:

- 1 следует употреблять продукты, которые приготовлены без добавления жира; в тушеном, запеченном, отварном виде или приготовленные на пару
- 2 перед приготовлением пищи жир с мяса лучше срезать, а с птицы снять кожу; мясной бульон охладить и снять с него верхний слой жира
- 3 вместо майонеза заправлять овощные салаты лимонным соком и специями, растительными маслами или небольшим количеством сметаны с низким содержанием жира

Сократите употребление соли. Не подсаливайте пищу, не злоупотребляйте минеральными водами (из-за наличия солей)
Норма соли – до 5 граммов – 1 чайная ложка в сутки.



Для уменьшения соли в пище:

- 1 Консервированные, соленые, копченые продукты рекомендуется употреблять только в малых количествах и не каждый день.
- 2 Готовить пищу с минимальным количеством соли.
- 3 Для улучшения вкусовых качеств добавлять пряности и травы.
- 4 Убрать солонку со стола.
- 5 Использовать йодированную соль, соль с пониженным содержанием натрия.

