

## Основными принципами рационального питания пожилых людей являются:



### ПАМЯТКА

## О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

*Рекомендации  
по питанию людей пожилого и  
старческого возраста*

### Энергетическая сбалансированность питания

Пища должна быть сбалансирована по калориям: не следует переедать и употреблять слишком много жирной и углеводной пищи (хлеба, каш, сахара). Именно переедание зачастую является причиной нарушений здоровья. В Древнем Риме на могиле человека, прожившего 112 лет, была сделана надпись: "Он ел и пил в меру".

### Профилактика атеросклероза

Основной причиной тяжелых заболеваний и смертности пожилых людей в наши дни является атеросклероз сосудов.

Старайтесь употреблять как можно меньше животных жиров, ешьте больше рыбы, в которой содержатся полиненасыщенные жирные кислоты, творога, кисломолочных и морских продуктов, а также овощей и фруктов, — это помогает снизить уровень холестерина в крови и препятствует его обратному всасыванию из кишечника в кровь.

### Максимальное разнообразие рациона

Пища должна содержать все вещества, необходимые для нормального функционирования органов и систем организма, поэтому надо обязательно включать в

повседневное меню самые разные продукты: мясо, рыбу, яйца, различные жиры, овощи и фрукты, молочные продукты, крупяные изделия.

### **Достаточное потребление витаминов и минеральных веществ**

Для этого, помимо включения в суточный набор продуктов, содержащих большое количество витаминов, необходимо соблюдать и правила кулинарной обработки. При их нарушении содержащиеся в натуральных продуктах витамины могут полностью разрушиться.

В рационе лиц пожилого возраста должны преобладать сырые овощи и фрукты. Есть их желательно в течение круглого года. Сырые фрукты и овощи, их соки, а также сухофрукты обеспечивают рацион достаточным количеством минеральных веществ. Нецелесообразно пожилым людям систематически пользоваться консервированными продуктами и концентратами, так как в процессе технологической обработки витамины в них частично разрушаются. Кроме того, следует ограничить количество соли в рационе. Злоупотребление соленой пищей может способствовать повышению артериального давления, задержке жидкости в организме, ухудшению работы сердца. Поваренной соли

рекомендуется есть не более 10 г в день при ограничении в рационе сельди, соленых огурцов, грибов и другой соленой пищи.

### **Продукты и блюда должны быть легкими, хорошо усваиваться.**

Это связано со снижением переваривающей активности пищеварительных ферментов в пожилом возрасте. Именно поэтому следует отдавать предпочтение рыбным и молочным, а не мясным белкам, не стоит часто и помногу употреблять копчености, грибы, бобовые — эти продукты затрудняют работу пищеварительного тракта.

### **Пища должна вызывать аппетит**

У пожилых людей аппетит часто понижен, поэтому важно, чтобы блюда, которые вы ставите на стол, имели привлекательный вид. Нужно шире использовать зелень, чеснок, лук, хрен: они не только улучшают вкус блюд, но и снабжают организм полезными веществами: витаминами, фитонцидами, минеральными веществами и т.д. Для профилактики атеросклероза и регуляции функций пищеварительных органов целесообразно употреблять систематически лук и чеснок. Народная мудрость гласит: лук — от семи недуг, а у народов Востока есть поговорка: «Лук, в твоих объятиях проходит всякая болезнь».