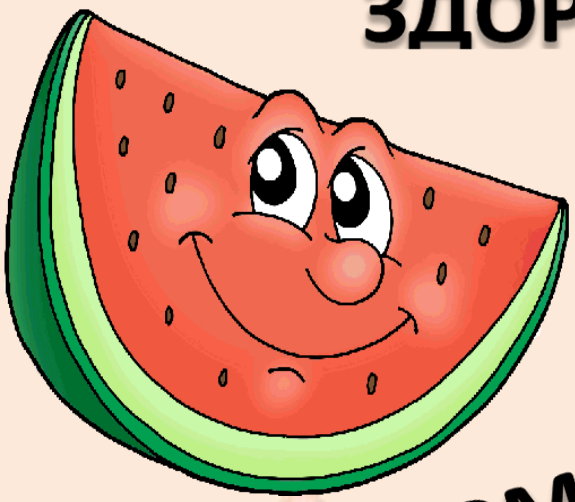
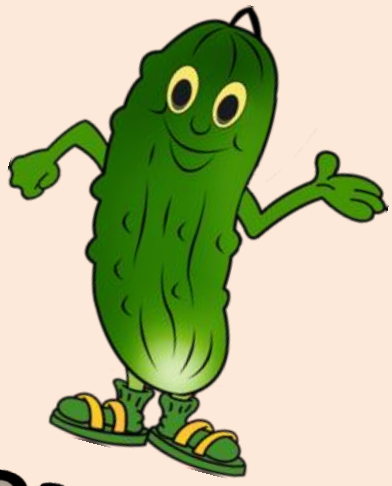
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ





В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Процесс старения это неотъемлемая часть жизни. Правильно подобранный режим питания играет немаловажную роль в поддержании функций пожилого организма. Но, стоит помнить, что у пожилых людей метаболизм замедляется, поэтому питание должно быть подобранно не только с учетом имеющихся в анамнезе заболеваний, но и с учетом возрастной категории.

Малоподвижный образ жизни, недостаток витаминов и минералов, частое употребление лекарственных препаратов, все это приводит к обострению болезней и одряхлению организма в целом. Для того чтобы избежать этих неприятных последствий и сохранить здоровье, людям в пожилом возрасте нужно соблюдать основные принципы правильного питания.

- Еда должна быть разнообразной, вкусной и полезной;
- достаточное количество свежих фруктов, овощей и зелени, блюда с бобовыми и зерновыми продуктами, орехи;
- использование растительных жиров в приготовлении пищи;
- соблюдение водного баланса;
- чтобы избежать ожирения, поступающие в организм калории должны соответствовать энергозатратам.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Питание пожилых людей, в общем и целом, не сильно отличается от питания других людей.

- **Пища должна быть легкоусвояемой, разнообразной, с достаточным содержанием белков, витаминов и солей, особенно кальция и железа.**
- **Режим питания должен состоять из 4-5 приемов пищи за день. Последний прием пищи должен быть не позднее 4-х часов до сна. Это позволит избежать таких неприятностей, как изжога, вздутие живота и бессонница.**
- **Рацион пожилого человека должен содержать 1800-2400 ккал. При малоподвижном образе жизни, эта норма не должна превышать 2000 ккал.**
- **Употребление растительных жиров и белка (нежирное мясо, творог) поможет снизить количество холестерина в крови и избежать преждевременного старения.**
- **Ограничить потребление сахара и сладких напитков, заменив их фруктами и овощами. Избегать высокого потребления макаронных изделий и свежего хлеба.**
- **Пища должна быть свежеприготовленная.**

В ежедневное меню должны входить следующие продукты:

- **Зерновые – источник клетчатки, регулирующей работу ЖКТ. Кроме того, это источник энергии.**
- **Овощи и фрукты – источник витаминов С, Е, К, фолиевой кислоты и флавоноидов. Прием их в пищу является профилактикой раковых заболеваний и замедляет процесс старения.**
- **Молочные продукты – источник кальция, так необходимого в пожилом возрасте. Дефицит кальция может привести к развитию остеопороза, особенно у женщин старше 60 лет.**
- **Мясо и рыба – источник белка и витаминов группы В, так необходимых для нормализации артериального давления и красоты. Недостаток витаминов группы В ведет к ярко выраженному проявлению глубоких морщин на лице, особенно в области рта.**

Диеты, как таковые, противопоказаны для пожилых людей. В норме, потеря веса в сутки, не должна превышать 400 грамм. Все, что свыше, является показателем для обращения в медицинское учреждение. Но, если все-таки, по медицинским показателям, необходимо ограничение в продуктах питания, то это должны быть:

- мясо птицы (утка, гусь);
- мясные полуфабрикаты (копчености, ветчина, мясные консервы), рыбные консервы;
- соленые и маринованные продукты;
- макаронные изделия, кроме таковых из твердых сортов пшеницы, белый рис;
- продукты с высоким содержанием простых углеводов (варенье, джемы, соусы, майонезы, сладкие напитки, мед);
- алкоголь, крепкий кофе, газированные напитки.

Питание пожилых людей с сахарным диабетом является основным методом лечения. Главное соблюдать правило: строгое ограничение приема углеводов, и ограничение потребления сахара. Кроме того, пожилым диабетикам следует ограничить употребление жареной пищи и жирного мяса. Это позволит держать в норме уровень холестерина. Основу рациона пожилых диабетиков должны составлять овощи (кроме картофеля) и молочные продукты. Это позволит держать в норме обмен углеводов и благотворно влиять на работу печени.

Отделение медицинской профилактики желает всем здоровья и долголетия!

Фельдшер «Отделения медицинской профилактики» БУ ЛГБ Свинтицкая З.А.