

Здоровое питание: питание пожилых.

В нашей стране, как и во всем мире, пожилых становится все больше. Сохранить активность в пожилом возрасте и избежать грозных спутников старости — подагры, остеопороза, сахарного диабета, атеросклероза, онкологических заболеваний — поможет правильное питание. С годами обмен веществ замедляется, снижается физическая активность, а с ней потребность в белках, жирах, углеводах и клетчатке. В пожилом возрасте меняется тело человека — возрастает процент жира, меньше становится мышечной массы. Чтобы не терять ее слишком быстро, нужно употреблять достаточно белка. Среди источников животного белка выбирайте нежирную рыбу, молоко, белок яиц. Пожилой человек может позволить себе 2-3 яйца в неделю (лучше всмятку или в виде омлета).

Мясо, птицу и рыбу, даже нежирные, следует употреблять с осторожностью, не более одной порции в день (80-100 г), только в отварном виде: они богаты пуриновыми основаниями, которые могут вызвать подагру. Наиболее вреден бульон — в него при варке переходит подавляющая часть пуринов. Первые блюда на бульоне допускаются не более 2-3 раз в неделю, в остальное время выбирайте вегетарианские супы (крупяные, молочные, овощные и фруктовые).

До трети белка в день людям в возрасте 60 лет и старше нужно получать из молочных продуктов — они содержат много кальция, необходимого для профилактики остеопороза. Ежедневно съедайте по 100 г обезжиренного творога и 10-30 г нежирного несоленого сыра. Особенно полезны кисломолочные продукты — кефир, простокваша, ацидофилин. Они содержат молочнокислую палочку, которая поддерживает нормальный состав кишечной микрофлоры.

Половину белков в рационе должны составлять растительные — зерновые и бобовые (если они хорошо переносятся). Из каш наиболее полезны гречневая и овсяная. Хлеб ешьте ржаной, из муки грубого помола, из цельного зерна или с добавлением отрубей (всего до 300 г в день).

Жиров в пище пожилых людей должно быть немного. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний или при их наличии необходимо ограничить продукты, которые содержат холестерин и насыщенные жирные кислоты (печень, почки, мозги, жирные сорта мяса, икра рыб, яичные желтки, говяжий, бараний, свиной, утиный, гусиный, куриный и другие животные жиры). Можно употреблять в день одну столовую ложку сметаны или добавлять в пищу 5–10 г сливочного масла.

В рационе должно присутствовать ежедневно по 20-25 г растительного масла (подсолнечного, оливкового, кукурузного, хлопкового, соевого, рапсового и др.). Также необходимо употреблять по 300-400 г в неделю запеченной или консервированной морской жирной рыбы (скумбрия, сардина, лосось, палтус, сельдь иваси), которая содержит необходимые организму полиненасыщенные жирные кислоты омега-3. Углеводов в рационе пожилых людей должно быть не больше 300 г в день. В первую очередь ограничиваются сахар и сладости — их можно есть 30–50 г (не более 10% от общей калорийности рациона). Предпочтение следует отдавать фруктам, ягодам и меду, где сахар представлен в виде фруктозы.

Исключительно важно для лиц пожилого возраста употреблять зерновые, овощи и фрукты, в которых содержатся пищевые волокна. Эти вещества нормализуют свертываемость крови, препятствуют всасыванию глюкозы и холестерина в тонкой кишке, благодаря чему снижается их содержание в крови.

Пожилым людям рекомендуется ограничить соль до 5 г в день, полностью отказаться от соленых продуктов (сельдь, соленые огурцы, грибы), злоупотребление которыми повышает артериальное давление, затрудняет работу сердца и вызывает отеки.

В пожилом возрасте важно получать достаточное количество витаминов. Особенно полезны вещества-антиоксиданты, которые защищают организм от оксидантного стресса,

многих болезней и замедляют старение. Антиоксидантами являются витамины Е, С, каротиноиды (бета-каротин, лютеин и ликопин, которые присутствуют в оранжевых овощах, фруктах и в темно-зеленых овощах), а также минеральные вещества (цинк, медь, селен).

Краткая памятка по питанию пожилых людей

1. Ограничить животные жиры (жирные сорта мяса, птицы, сало, колбасные изделия, молочные продукты с высоким процентом жирности — сливочное масло, сливки, сметану) и холестеринсодержащие продукты (субпродукты, яичные желтки, икру рыб).
2. Ограничить простые сахара (сладости, кондитерские изделия) до 10% от общей калорийности.
3. Ограничить поваренную соль (до 5 г в день).
4. Вводить в рацион растительные масла и жирную рыбу — источники моно- и полиненасыщенных жирных кислот омега-6 и омега-3.
5. Употреблять кисломолочные продукты с пониженной жирностью, обогащенные про- и пребиотиками.
6. Есть сырые и отварные овощи, фрукты, отрубной и цельнозерновой хлеб, богатые пищевыми волокнами.
7. Употреблять продукты, богатые солями магния и калия (пшено, рис, овсяная крупа, чернослив, курага, капуста, морковь, свекла, картофель, орехи, молоко, говядина, отрубной или цельнозерновой хлеб).
8. Вводить в рацион источники витаминов С и Р (отвар шиповника, апельсины, сладкий красный перец, черноплодная рябина, смородина, петрушка, укроп, зеленый лук, крыжовник).
9. Употреблять достаточно витаминов группы В — они содержатся в хлебе из муки грубого помола, зернобобовых культурах, крупах (гречневой, овсяной, пшенной), молочных продуктах, рыбе.
10. Есть 4–5 раз в день. Пищу готовить без добавления жира (отваривать, запекать, припускать и готовить на пару); использовать микроволновую печь, аэрогриль.

По вопросам, связанным с обеспечением реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», по обеспечению качества и безопасности пищевой продукции, требованиям к качеству, по вопросам защиты прав потребителей вы можете обращаться:

Территориальный отдел управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Кировской области в Советском районе, г.Советск, улица Кирова, д. 1, т.(883375) 2-25-01

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кировской области» в Советском районе, г.Советск ул. Кирова д.1, т.(883375) 2-22-02