

## ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

По многовековым наблюдениям, продолжительность жизни землян постоянно растет. Если в начале прошлого века средняя продолжительность жизни составляла 35-40 лет и 50-летние считались глубокими стариками, то к концу 20 века средняя продолжительность жизни увеличилась до 70-75 лет.

Согласно возрастной классификации Всемирной организации здравоохранения, биологический возраст в настоящее время существенно изменился.

*От 25 до 44 лет* - это молодой возраст; *44-60 лет* - это средний возраст; *60-75 лет* - пожилой возраст; *75-90 лет* - старческий возраст; *90 лет и старше* это долгожители. *Причем во многих развитых странах наблюдается увеличение людей пожилого, старческого возрастов и долгожителей.*

Ученые не пришли к единому мнению относительно причин столь резкого увеличения продолжительности жизни. Одни связывают это с развитием цивилизации: от пещерной жизни человек перешел в теплые жилища, обеспечил себя достаточным количеством пищи, медицинским обслуживанием и т.п. Другие объясняют это эволюционным развитием рода человеческого...

Как бы там ни было, но немаловажное влияние на жизнедеятельность человека любого возраста, а тем более пожилого, оказывает питание.

Соблюдения принципов питания

При организации питания пожилых людей необходимо учитывать прежде всего снизившиеся возможности пищеварительной системы. В связи с этим основными требованиями к питанию пожилых людей являются:

*умеренность*, т.е. некоторое ограничение питания в количественном отношении.

*обеспечение* высокой биологической полноценности питания за счет включения достаточных количеств витаминов, биомикроэлементов, фосфолипидов, полиненасыщенных жирных кислот, незаменимых аминокислот и др

*обогащение* питания естественными антисклеротическими веществами, содержащимися в значительном количестве в некоторых пищевых продуктах.

Потребность в пищевых веществах

Полное удовлетворение потребностей стареющего организма в пищевых веществах — гарантия защиты от болезней. В чем проявляется эта потребность?

*Потребность в белках.* Снижение общей работоспособности в пожилом возрасте и нередко прекращение интенсивной физической работы является основанием для уменьшения нормы белка. Однако у пожилых людей сохраняется потребность в регенерации восстановления изношенных, отживающих клеток, для чего требуется белок (тем больше, чем выше изнашиваемость тканей).

*Потребность в жирах.* Жиры в питании лиц пожилого возраста необходимо ограничивать. Установлена связь обильного потребления жира с развитием атеросклеротического процесса. Наряду со сливочным маслом необходимо использовать и растительное. Оно в количестве 20-25 г в сутки обеспечивает достаточное поступление тех веществ, которые необходимы в пожилом возрасте (полиненасыщенные жирные кислоты и др.).

*Потребность в углеводах.* В общепринятой формуле сбалансированного питания количество углеводов в среднем в 4 раза превышает количество белка. Такое соотношение белка и углеводов приемлемо для лиц пожилого возраста только при активном, подвижном образе жизни. При малой физической нагрузке количество углеводов должно быть снижено. Желательны в качестве источников углеводов продукты из цельного зерна (ржаной и пшеничный хлеб из обойной муки и др.), а также картофель и другие овощи. Следует использовать также продукты, в которых содержится много клетчатки и пектиновых веществ. Клетчатка способствует выведению из организма холестерина.

Особую ценность представляют сырые овощи и фрукты, которые оказывают наиболее активное биологическое действие.

*Потребность в витаминах.* Витамины, благодаря своим свойствам, способны в известной степени тормозить процессы старения. Особое значение имеют витамины, оказывающие нормализующее влияние на состояние сосудистой и нервной систем, а также витамины, участвующие в реакциях, связанных с торможением развития склеротического процесса, это витамины: С, Р, В12, В6.

*Потребность в минеральных веществах.*

Сбалансированность минеральных веществ в питании лиц пожилого возраста необходима в меньшей степени, чем в зрелом и среднем возрасте.

Особое значение в минеральном обмене пожилых людей имеет кальций. Его избыток приводит к оппожению солей в стенках кровеносных сосудов, в суставах, хрящах и других тканях.

В настоящее время общепризнанной нормой кальция для пожилых людей является норма, принятая для взрослых, т.е. 800 мг. в сутки.

*Важным минеральным элементом в пожилом возрасте является магний.* Он оказывает антиспазматическое и сосудорасширяющее действие, стимулирует перистальтику кишечника и способствует повышению желчевыделения. Установлено влияние магния на снижение холестерина в крови. При недостатке магния повышается содержание кальция в стенках сосудов. Основными источниками магния в питании человека служат злаковые и бобовые продукты. Суточная потребность в магнии составляет 400 мг.

*Калий также играет большую роль в пожилом возрасте и старости* Он повышает выделение из организма воды и хлорида натрия. Кроме того, калий усиливает сердечные сокращения. В повседневном обеспечении калием участвуют все продукты пищевого рациона. Однако, в пожилом возрасте наиболее выгодным источником калия являются изюм, урюк, картофель.

*Для людей пожилого возраста* желательно усиление щелочной ориентации питания за счет повышенного потребления молока и молочных продуктов, картофеля, овощей и фруктов.

*Для Беларуси в целом* характерна йододефицитная недостаточность. Поэтому поступление йода в стареющий организм имеет важное значение. Необходимо проводить профилактику йододефицита путем применения йодированной соли или употребления суточной дозы йодида калия - 150 мкг.

## Режим питания

В пожилом возрасте режим питания имеет особое значение для профилактики старения организма. Основными принципами режима питания пожилых людей являются:

- прием пищи строго в одно и то же время;
- ограничение приема большого количества пищи;
- исключение длительных промежутков между приемами пищи.

Рекомендуется четырехразовое питание. Может быть установлен режим питания с приемом пищи пять раз в день. Такой режим наиболее рационален в старческом возрасте, когда пищу следует принимать меньшими порциями и чаще обычного. При 4-х разовом питании пищевой рацион распределяется

следующим образом: на первый завтрак - 25 %, на второй завтрак - 15 %, на обед 35 % и паузин 25 % от суточного рациона.

Примерный дневной рацион для людей пожилого возраста

*Первый завтрак:* омлет 100г., каша овсяная малочная 150г., чай с молоком - 150/50г.

*Второй завтрак:* свежие фрукты или ягоды - 150г., печеное яблоко 130 г.

*Обед:* салат из морковки со сметаной 100г., щи вегетарианские (с растительным маслом)-250 г., рыба отварная, запеченная с картофельным пюре -85/150г., компот 150г.

*Полдник:* отвар шиповника - 150мл., овощной или фруктовый сок - 200мл.

*Ужин:* Творожный пудинг 100г., голубцы, фаршированные овощами (на растительном масле) - 150 г. *На ночь:* Кефир - 200мл.

*На весь день:* хлеб 250-300г., сахар - 30 г., масло сливочное 10г..

В чем же секрет активного долголетия?

*По мнению генетиков, биологический возраст человека «заведен» на 150 лет.*

Что же не надо и что надо делать, чтобы прожить хотя бы 100 лет?

- Лень и переедание наиболее опасные пороки, укорачивающие жизнь.
- Злоба, зависть, уныние, тоска, нетерпимость основные причины, приводящие к болезням и укорачивающие жизнь.

**Что помогает человеку жить долго и счастливо?**

*Сильная привязанность к* свободе и независимости. Всегда оставаться внутренне свободным и независимым.

Придерживаться принципов здорового образа жизни.

*Соблюдать* режим труда, активного отдыха и рационального питания.

*Хочешь* не болеть и прожить подольше двигайся.

*Несложные* физические упражнения и прогулки — необходимы пожилому человеку больше, чем еда.

*Умеренные* и посильные физические нагрузки могут дать пятикратное увеличение выработки эндорфинов - гормонов счастья.

*Отказ* от вредных привычек (курение, потребление алкогольных напитков и др.).

*Активная работа мозга* для сохранения памяти и ясности ума. Не давать одряхлению мозга: продолжать профессионально работать, помогать молодым коллегам, писать статьи, книги, учить иностранные языки, решать кроссворды, заучивать стихи и т.п.

*Следить* за пульсом и артериальным давлением. В норме частота сердечных колебаний равна 60-70 ударам в минуту. Артериальное давление в 60 лет и старше не должно превышать 160 на 80-90 мм.рт.ст.

**Необходимо всегда помнить:**

**Долго может жить только счастливый человек, а это зависит от него самого!**