

## **Правильное питание в пожилом возрасте.**

Роспотребнадзор дает пять рекомендаций, которые необходимо соблюдать при планировании меню для тех, кому за 60.

### **1. Пища должна содержать много белка, микроэлементов, витаминов, а рацион должен быть сбалансированным.**

Старение организма связано с уменьшением количества клеток разного типа тканей, их деградацией. Это происходит из-за недостаточной усвояемости пищевых веществ, необходимых для регенерации. Поэтому, чем старше человек становится, тем больше он нуждается в микро- и макроэлементах, белках, жирах, углеводах и клетчатке.

Недостаточное потребление белка ведет к появлению чувства слабости и постоянной усталости. Под угрозу попадают ткани различных органов, в том числе и головного мозга. Общие физические функции организма снижаются, возникает риск заразиться инфекциями.

Белок организм получает большей частью из мяса, в котором также содержится большое количество кальция и гемового железа. Недостаток кальция приводит к хрупкости костей, а из-за недостаточного количества железа возникает анемия. Поэтому употреблять мясо пожилым людям необходимо. Рекомендовано один раз в день съедать блюдо из мяса, рыбы или птицы, а один раз в неделю — из печени. Молоко, кисломолочные продукты, сыр и яйца также помогут восполнить недостаток протеинов, кальция и определенных витаминов.

Усвояемость витаминов — это серьезная проблема стареющего организма. Особенно пожилые люди нуждаются в витамине А. Он имеет антиоксидантные свойства и защищает клетки от разрушения. Основным источником получения витамина А — продукты животного происхождения такие, как печень, молоко и яичный желток. Растительные продукты — фрукты и овощи, содержат бета-каротин — вещество, из которого организм синтезирует витамин А.

Особое внимание нужно уделить витамину D. Он необходим для усвоения кальция. Основным источником витамина D — это рыба. Можно дополнительно принимать соответствующие БАД и, конечно, чаще бывать на улице, гулять.

Витамин С необходим всем людям, особенно пожилым. Он поддерживает иммунитет и принимает активное участие в обмене веществ. Его много в болгарском перце, цитрусовых, брокколи, киви, клубнике и помидорах.

Для здоровья пожилых людей очень важен и витамин В12. Из-за нарушения секреции соляной кислоты в желудке он хуже усваивается из пищи. Его недостаток может привести к снижению жизненного тонуса, психологическим изменениям личности и нарушениям соединительной ткани.

### **2. Пища должна содержать количество калорий, которые обеспечивают энергетические затраты пожилого человека**

Чем старше становится человек, тем меньше калорий он потребляет. Нормой считается 1 800 (у женщин) до 2 200 ккал (у мужчин). В пожилом возрасте люди из-за неправильного питания часто имеют избыточную массу тела или, наоборот, страдают истощением. Чтобы довести вес до нормы, необходимо правильное питание. Иногда это сложно сделать, поскольку проблема носит психологический характер, но такие проблемы также нужно решать.

### **3. С пищей должно поступать достаточное количество жидкости.**

От количества жидкости в организме пожилых людей зависит выведение продуктов обмена веществ. С уменьшением количества слизи в толстом кишечнике и обезвоживанием у людей пожилого возраста нередко возникают запоры. По причине недостатка жидкости возникают и проблемы с мочевыделительной системой. Моча становится более концентрированной и ее меньше, чем нужно, а почки начинают работать усиленно.

Чтобы избежать этих проблем, нужно употреблять достаточное количество жидкости из воды, чая, соков, супов. Полезно также есть вареные или запеченные овощи и фрукты.

**4. В еду при приготовлении можно и нужно добавлять небольшое количество разных специй.**

Специи ускоряют обмен веществ, что помогает организму лучше усвоить пищевые вещества, а еще они делают еду вкусной и поддерживают аппетит. Конечно, со специями нужно быть осторожным, поскольку они могут иметь противопоказания к употреблению.

**5. Нужно выдерживать режим питания.**

Одно из главных правил питания в любом возрасте — соблюдать режим. Пожилому человеку желательно принимать пищу 5 раз в день: завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин. И лучше всего есть в определенные часы — так пища усваивается более тщательно.

В пожилом возрасте организм испытывает серьезные нагрузки. Не стоит усложнять себе жизнь неправильным питанием. Наладив рацион, пожилой человек будет чувствовать себя лучше, а сил для общения с детьми и внуками прибавится. Проявлять заботу к своему организму — это нормально, особенно когда ты уже не молод. Роспотребнадзор поможет советом и укажет, на что обратить внимание.

*По материалам сайта "ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ" (<https://здоровое-питание.рф>)*