



Правильно организованное питание в старческом возрасте — это залог продления физической и умственной активности, профилактики многих возрастных заболеваний, улучшения общего самочувствия. По статистике пожилых людей (старше 60 лет) становится все больше. Сохранить активность и избежать грозных спутников старости — подагры, остеопороза, сахарного диабета, атеросклероза, онкологических заболеваний — поможет правильное питание. Сбалансированное правильное питание — одно из обязательных условий долголетия и сохранения работоспособности для людей пожилого возраста. В этот период происходит перестройка всех основных процессов обмена веществ, ухудшается переваривание пищи и усвоение полезных микро- и макроэлементов, увеличивается потребность организма в витаминах и других нутриентах. Правильное меню, учитывающее возрастные изменения, поможет не только избежать проблем с пищеварением, но и сделать организм более устойчивым к повседневным нагрузкам и стрессам. Специалисты определили, что в первом случае потребность в калориях у мужчин в возрасте от 60 до 70 лет будет составлять около 2 350 ккал в сутки. Женщинам рекомендуется не превышать отметку в 2 100 ккал. Что касается городов со слаборазвитой инфраструктурой, которая предполагает большую физическую активность, то калорийность может быть увеличена. Допускается 2 500 ккал для мужчин и 2 200 ккал для женщин. Пожилым людям после 70 лет рекомендуется снизить калорийность блюд. Суточная норма калорий для мужчин должна составлять 2 200 ккал, для женщин — 2 000. Что касается режима, то пожилым людям в возрасте после 60 лет желательно распределить приемы пищи на 4—5 раз с учетом суточной калорийности. Это позволяет ускорить метаболизм и способствует мягкому снижению веса. Среди других преимуществ можно отметить улучшение пищеварения, отсутствие тяжести в желудке, поддержание нормального уровня сахара в крови. Как это выглядит на практике? Если речь идет о 5-кратном приеме пищи, то на завтрак допускается съесть около 20% суточной нормы, на второй завтрак — 15%, на обед — 40%, на полдник — 5% и на ужин — 20%. Между полдником и ужином возможны вариации. В целом правильное, рациональное питание пожилых людей должно быть основано на чувстве комфорта за счет удовлетворения потребностей организма в энергии. Иными словами, пища должна быть легкоусвояемой и богатой микро- и макроэлементами, чувство голода исключается. При выполнении этих условий питание становится важным условием поддержания здоровья. С годами обмен веществ замедляется, снижается физическая активность, а с ней — потребность в белках, жирах, углеводах и клетчатке. Калорийность дневного рациона каждые десять лет жизни после 40 лет становится ниже в среднем на 7%. У людей старше 60 лет среднесуточная калорийность должна составлять от **1800 (у женщин) до 2200 ккал (у мужчин)**.

В пожилом возрасте меняется тело человека — возрастает процент жира, мышечной массы становится меньше. Чтобы не терять ее слишком быстро, нужно употреблять достаточно белка. Среди источников животного белка стоит выбирать нежирную рыбу, молоко, белок яиц. Пожилой человек может позволить себе 2–3 яйца в неделю. Мясо, птицу и рыбу, даже нежирные, следует употреблять с осторожностью, не более одной порции в день (80–100 г), только в отварном виде. Первые блюда на бульоне допускаются не более 2–3 раз в неделю, в остальное время лучше выбрать вегетарианские супы (крупяные, молочные, овощные и фруктовые). Предпочтительные виды мяса и рыбы — маложирные: говядина, мясо кролика, курица, индейка, речная рыба (судак, щука, карп), из морской — тресковые сорта. Раз в неделю пожилым людям желательно устраивать дни без мяса. 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. Необходимо включить в ежедневный рацион 100 г обезжиренного творога и 10–30 г нежирного несоленого сыра. При хорошей переносимости можно выпивать **200-300 мл** молока в день. Если свежее молоко стало плохо переноситься с возрастом из-за снижения активности ферментов, его можно кипятить или добавлять в чай или кофе. Особенно полезны кисломолочные продукты — кефир, простокваша, ацидофилин. Они содержат молочнокислую палочку, которая поддерживает нормальный состав кишечной микрофлоры. 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 (жирные сорта мяса, яичные желтки, говяжий, свиной, 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 и др.). Также, необходимо употреблять по **300–400 г** в неделю запеченной или консервированной морской жирной рыбы (скумбрия, сардина, лосось, сельдь), 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, 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 — как с пищей, так и в виде витаминно-минеральных комплексов. Особенно полезны антиоксиданты, которые защищают организм от 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) и другие компоненты пищи (флавоноиды, изофлавоны, индолы, фенольные кислоты, катехины, антоцианы и др.). Энергетическая сбалансированность. Людям пожилого возраста рекомендуется не переедать и отказываться от употребления большого количества жиров и углеводов. Жирные сорта рыбы и мяса, сахар, хлебобулочные изделия, выпечка и даже каши способны внести дисбаланс в обмен веществ и негативно повлиять на здоровье. Любая пища должна быть в меру. Профилактика атеросклероза. Так, если есть выбор между мясом и рыбой, стоит выбрать второе. Помимо этого, полезно употреблять кисломолочные продукты, фрукты и овощи, которые способствуют снижению уровня холестерина. Витаминно-минеральные добавки. Питание престарелых людей должно быть сбалансированным, богатым жизненно важными микро- и макроэлементами. Организм не всегда может получить необходимые питательные вещества из термически обработанной пищи, поэтому стоит обратить внимание на биодобавки. Помимо этого, в рационе должны присутствовать сезонные овощи, фрукты и зелень. Еда для пожилых людей должна быть не только полезной, но и разнообразной. В недельном меню должны присутствовать крупы, макаронные изделия, мясо, рыба, яйца, молочные продукты, овощи и фрукты. При этом разнообразие определяется индивидуальными особенностями здоровья.

Пища должна вызывать аппетит. Приятного Вам аппетита и долгих лет жизни.