

# ПИТАНИЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

(Если вам за 60-70-80 ...)



С возрастом снижается интенсивность обменных процессов. Одновременно возрастает риск развития атеросклероза, гипертонической болезни, инфаркта миокарда, инсульта, сахарного диабета, опухолевых и других заболеваний. Возможно ли повлиять на эти процессы? Наука о питании (нутрициология) на этот вопрос отвечает более чем положительно.

В настоящее время доказано, что увеличению продолжительности жизни способствует **умеренность в питании** за счет существенного уменьшения потребления сладкой и жирной пищи и увеличения в рационе цельнозернового хлеба, хлеба с отрубями или из нескольких злаков, маложирных молочных и кисломолочных продуктов, доступной по цене рыбы, источников дефицитных в питании пищевых волокон – овсяной, гречневой, перловой, пшенной круп.

**Питание способно  
замедлить или даже  
приостановить  
процесс старения**

Важно увеличить потребление сырых или приготовленных овощей и фруктов, преимущественного местного производства, а значит и более доступных по цене. Среди них такие как капуста всех видов, кабачки, патиссоны, морковь, свекла, редька, репа, яблоки, огурцы, томаты, болгарские перцы, лук, чеснок, листовая зелень. Если нет противопоказаний, употребляться они могут в свежем, соленом, маринованном, квашенном и иных видах. Важно шире использовать дары леса: грибы, ягоды и орехи. Все эти продукты стимулируют пищеварение, способствуют восстановлению работы кишечника, желчного пузыря, поджелудочной железы, снижают риск развития выше перечисленных заболеваний.

**Умеренность в  
питании и  
разнообразии рациона  
– основа здоровья**

**Чем полезны эти продукты?** Во-первых, они содержат такие соединения, которые мы называем антиоксидантами. К ним в первую очередь относятся витамины С, Е, А, β-каротин, минеральные вещества - цинк, медь, селен, минорные компоненты пищи - флавоноиды самых различных классов, индолы, и др. соединения. Они обеспечивают защиту клеток

организма от действия болезнетворных факторов и поэтому достаточно эффективно снижают риск развития многих болезней. Они способны замедлять процессы старения.

К пищевым продуктам, которые богаты такими соединениями - антиоксидантами, относятся разнообразные яркоокрашенные овощи и фрукты, зелень, лук, чеснок, сладкий перец, орехи, семечки, цельные зерна, бобовые, кисломолочные напитки, особенно йогурты, а также рыба холодных морей.

## **Основные принципы питания в пожилом возрасте:**

- 1. Ограничение потребления животного жира:** жирные сорта мяса, птицы, молочные продукты – сливочное масло, сливки, сметана и холестеринсодержащих продуктов - субпродукты, яичные желтки, икра рыб. Преимущественное употребление блюд, приготовленных без добавления жира - в отварном, запеченном, тушеном виде или приготовленных на пару, в микроволновой печи, с использованием посуды с тефлоновым покрытием и др.
- 2. Ограничение добавленного сахара** до 30-50 грамм, потребляемого в составе различных напитков (чай, кофе, компоты, газированные безалкогольные напитки, кисломолочные напитки с сахаром), конфет и кондитерских изделий.
- 3. Ограничение поваренной соли** до 5 г в день для приготовления и досаливания пищи, а также продуктов с высоким содержанием соли, как правило – это мясные и рыбные деликатесы.
- 4. Обогащение рациона полиненасыщенными жирными кислотами.** Они содержатся в растительных маслах – подсолнечном, оливковом, льняном, соевом, рапсовом, жирной рыбе – скумбрии, сардинах, сельди, палтусе, зубатке, семге и других видах рыбы из холодных морей.
- 5. Употребление кисломолочных напитков с пониженной жирностью,** обогащенных полезными микроорганизмами -пробиотиками,
- 6. Употребление продуктов, богатых пищевыми волокнами.** Это сырые и отварные овощи, разнообразные фрукты и ягоды, отрубный и цельнозерновой хлеб.
- 7. Употребление продуктов с повышенным содержанием солей магния и калия,** Среди таких продуктов - пшено, рис, овсяная крупа, чернослив, курага, капуста, морковь, свекла, картофель, орехи, молоко, говядина, отрубный или цельнозерновой хлеб.
- 8. Употребление продуктов – источников витаминов С и важных для обеспечения здоровья других биологически активных веществ** -отвар шиповника, апельсины, сладкий красный перец, черника, смородина, петрушка, укроп, зеленый лук, крыжовник.
- 9. Употребление продуктов с повышенным содержанием витаминов группы В** - хлеб из муки грубого помола, отруби, бобовые, крупы – гречневая, овсяная, пшенная, молочные продукты, рыба.
- 10. Частое, дробное питание не менее 4 х раз в день, а наиболее оптимально – 6 раз в день.** Важно, чтобы утро начиналось с полноценного завтрака. Приемы пищи вместе с родными и близкими, как и общение с ними, оказывают также положительное влияние на самочувствие и здоровье пожилых людей.

## Продукты, которые необходимо потреблять регулярно, особенно в пожилом возрасте

### Овсяная и другие крупы

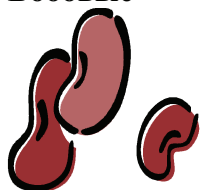
Овсяная крупа содержит растворимые пищевые волокна. Регулярное потребление овсяной каши поможет снизить уровень сахара и холестерина в крови. Кроме этого полифенолы, содержащиеся во внешнем слое зерен обладают антиоксидантными свойствами.

Не менее полезны и другие крупы – гречневая, перловая, пшено и др., особенно те, у которых сохранена оболочка.



1-2 раза в день

### Бобовые



Ежедневно, но не реже 3-5 раз в неделю

Фасоль, горох, чечевица, соя - превосходный источник белка высокого качества, а также содержат фитоэстрогены (изофлавоны), которые обеспечивают профилактику заболеваний сердечно-сосудистой системы и остеопороза. Высокая продолжительность жизни в Японии и других странах юго-восточного региона в значительной степени обусловлена традиционным потреблением продукта тофу, производимого из «соевого молока». Блюда из бобовых прекрасная замена мяса. Но, для этих продуктов имеются противопоказание – болезни суставов и почек, подагра.

### Кисломолочные напитки

Кефир, йогурт, ряженка и др. кисломолочные напитки – прекрасный источник кальция, витамина B2, высококачественного белка. Микроорганизмы, содержащиеся в этих напитках, оказывают различные благоприятные эффекты на желудочно-кишечный тракт и организм в целом.



1-2 раза в день

### Скумбрия, сельдь, сардины и др. «жирная» рыба



Не менее 3 раз в неделю

Главным их преимуществом является жир, в состав которого входят такие виды жиров, которые снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, способствуют нормализации холестерина обмена, укрепляют иммунитет. Кроме этого, рыба - очень хороший источник высококачественного белка, железа, цинка, и других микроэлементов, витаминов A и D, а морская рыба еще и йода. Консервы из рыбы, не крупная жареная и тушеная рыба содержит мелкие «съедобные» кости, которые являются прекрасным источником кальция.

### Фрукты и ягоды

Многочисленные данные свидетельствуют о необходимости ежедневного потребления этих продуктов. Растворимые формы пищевых волокон, витамин C, множество биологически активных соединений, содержащиеся в этих продуктах способны защитить организм от сердечно-сосудистых заболеваний и злокачественных новообразований. Старая английская пословица гласит – «два яблока в день – отдалают визит к врачу».

Например, черника как и другие ягоды отличается низкой калорийностью, но содержит антиоксиданты, защищающие глаза от



1-2 раза в день

болезней, характерных для лиц пожилого возраста, сосуды от холестерина, благоприятно влияет на желудочно-кишечный тракт, помогает справиться с расстройствами желудка.

### **Петрушка, укроп, кинза и др. листовая зелень**

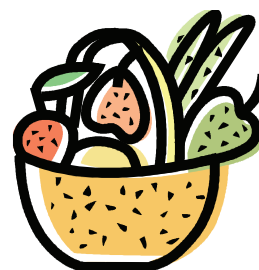


Прекрасные источники витамина С и фолиевой кислоты, а также различных биологически активных веществ с антиоксидантными свойствами. Рекомендуются для употребления в свежем виде, Использование в качестве приправ оправдано не только благодаря вкусовым и ароматическим свойствам пряных растений, но и способностью улучшать пищеварение, снижать образование возможных вредных компонентов в процессе приготовления пищи за счет содержащихся в них антиоксидантов.

**1-2 раза в день**

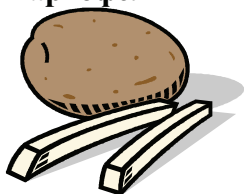
### **Капуста и другие овощи**

Капуста белокочанная и краснокочанная, цветная и брюссельская, брокколи и др. – позволяют приготовить множество гарниров и блюд. Они хороши и полезны в сыром, отварном, тушеном или жареном виде. Любой вид капусты содержит биологически активные вещества - индолы, которые ответственны за разрушение и выведение из организма ядов. Овощи – источник витамин С, каратиноидов и других биологически активные соединений антиоксидантного ряда, пищевых волокна – все это необходимые для здоровья компоненты.



**1-2 раза в день**

### **Картофель**



Это не только углеводы, но и 10% (от калорийности картофеля) достаточно качественного белка. Кроме этого картофель содержит калий, витамин С, пищевые волокна. Потреблять его рекомендуется после запекания в кожуре, отварным или в виде пюре.

**4-5 раз в неделю**


### **Орехи, семечки**

Содержат полезные полиненасыщенные жирные кислоты, пищевые волокна, витамины минеральные вещества, множество биологически активных соединений, а также качественный белок.



**ежедневно**

# ПРИМЕРНЫЙ ДНЕВНОЙ РАЦИОН ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

<p><b>Первый завтрак</b> Омлет – 100г. Каша овсяная молочная – 150г. Чай с молоком – 150/50г.</p>	
	<p><b>Второй завтрак</b> Свежие фрукты или ягоды – 150г. Печеное яблоко – 130г.</p>
<p><b>Обед</b> Салат из моркови со сметаной -100 Щи вегетарианские (с растительным маслом) – 250г. Рыба отварная, запеченная с картофельным пюре – 85/150г. Компот – 150г.</p>	
	<p><b>Полдник</b> Отвар шиповника – 150 мл. Овощной или фруктовый сок – 200 мл.</p>
<p><b>Ужин</b> Творожный пудинг – 100г. Голубцы, фаршированные овощами (на растительном масле) – 150г.</p>	
	<p><b>На ночь</b> Кефир – 200 мл.</p>
<p><b>На весь день:</b> Хлеб – 250-300г. Сахар – 30г. Масло сливочное – 10г.</p>	