**Как правильно питаться пожилым людям?**

Каждому возрасту – свое. На склоне лет люди с охотой поддерживают это утверждение, когда речь заходит об ограничениях физических нагрузок и социальной активности, но часто игнорируют, когда дело касается питания. А между тем от того, что и в каких количествах употребляет в пищу человек (особенно немолодой), напрямую зависит качество и продолжительность его жизни.

**В чем же заключаются особенности питания пожилых людей?**

Приспособиться к изменениям

 

Вместе с человеком неминуемо стареют все его органы. Изменения не в лучшую сторону проявляются в ослаблении функциональных возможностей организма, хронических заболеваниях. Если меню и режим питания пожилого человека не учитывают особенностей его возраста, то процесс физиологического старения проходит быстрее.

***Существует несколько причин, по которым с возрастом важно пересматривать привычки и предпочтения, связанные с приемом пищи:***

* Атрофируются органы пищеварительной системы. Уменьшается количество выделяемой слюны, ослабляются всасывающие функции и моторика кишечника и желудка, снижается кислотность желудочного сока и количество в нем активных ферментов. Результат – съеденное плохо переваривается (начинаются гнилостные процессы), не усваиваются микроэлементы и витамины, которые тормозят процессы старения (развиваются анемия, остеопороз).
* Пожилой человек мало двигается, снижаются его энергетические потребности. Организм в этом возрасте намного быстрее реагирует на излишек полученных калорий ожирением (как следствие – сахарным диабетом и прочими тяжелыми заболеваниями).
* Ослаблена сердечно-сосудистая система. Без правильной организации на фоне излишнего веса или недостатка необходимых для ее работы микроэлементов развиваются атеросклероз, гипертония, ИБС.
* Соблюсти баланс качества и количества

***Чтобы как можно дольше поддерживать организм в тонусе, после 60 лет (при наличии заболеваний — раньше) нужно откорректировать характер питания:***

* Снизить энергетическую ценность ежедневного меню (по сравнению с рационом в 20-30 лет): к 60-70 годам – до 85%, к 70-80 годам – до 75 %, а после 80 лет – до 70% и менее. Для этого ограничивают употребление продуктов с содержанием жиров животного происхождения и простых углеводов.
* При составлении режима руководствоваться принципом «лучше меньше, да чаще». Чтобы пища успевала перевариваться, принимать ее лучше небольшими порциями 4 раза в день без долгих перерывов. Таким же дробным, но только с частотой 5 раз в сутки, должно быть питание для лежачих пожилых людей и при ожирении.
* В меню должны преобладать блюда, легкие для переваривания (тушеные, вареные, запеченные). Усилить выделение желудочного сока поможет приятный внешний вид и аромат блюд. Развитие гнилостных процессов затормозят продукты с содержанием молочной кислоты, а работу кишечника простимулирует клетчатка.
* Разнообразие и полноценность – один из основных принципов правильного питания в пожилом возрасте. Нельзя допускать, чтобы в рационе преобладали однотипные продукты.
* Поддержать сердечно-сосудистую систему помогут полиненасыщенные жирные кислоты, клетчатка, витамины с гипотензивным действием (B6, E, PP, фолиевая кислота), микроминералы (соли калия и магния). В антисклеротических целях в рационе нужно ограничить продукты с повышенным содержанием холестерина.
* Выбрать правильные продукты

**В рекомендациях по питанию пожилых людей есть обязательные ограничения:**

* Общее количество соли в ежедневном рационе нужно уменьшить до 5-10 грамм, сахара (в том числе в составе сдобной выпечки) – до 50. Вместо последнего можно использовать сахарозаменитель.
* Жирные сорта мяса и субпродукты, которые в избытке содержат холестерин, лучше убрать из меню, в небольшом количестве их можно заменить нежирной телятиной.
* Употребление молочных продуктов с повышенным содержанием жира (сливочное масло, сливки) только ограничивают – они богаты жирорастворимыми витаминами и лецитином. По этой же причине в рационе оставляют печень.
* Составить ежедневное меню поможет список продуктов, которые диетологи рекомендуют употреблять в пожилом и старческом возрасте:
* Кисломолочные продукты с пониженной жирностью (источник молочной кислоты, белка, витамина B).
* Цельнозерновой хлеб, крупы, овощи в свежем, вареном и тушеном виде (содержат пищевые волокна, витамины).
* Морская рыба жирных сортов, морепродукты (богаты полиненасыщенными жирными кислотами, белком, цинком).
* Растительные масла без тепловой обработки, в том числе оливковое, льняное, конопляное (полиненасыщенные жирные кислоты, витамины).
* Ягоды и фрукты (в большом количестве есть клетчатка и витамины).
* Орехи, тыквенные и подсолнечные семечки (все те же полиненасыщенные жирные кислоты).
* Зелень – укроп, петрушка, шпинат, кинза (источник фолиевой кислоты и витаминов).
* Чернослив, курага (помогут пополнить запасы солей калия и магния).
* Для утоления жажды в пожилом возрасте можно и нужно пить обычную воду, настои лекарственных трав или шиповника, чай (черный или зеленый), компоты и соки без добавления сахара.