

Особенности питания в пожилом возрасте



Процесс старения представляет собой комплекс изменений, возникающих в течение жизни человека. В результате чего происходит ослабление функциональных способностей всех систем организма человека. Существенные изменения возникают в пищеварительной системе. Вот почему для того, чтобы поддерживать хорошее самочувствие и работоспособность организма пожилого человека, так важно питаться правильно. При организации питания обязательно учитывайте

возможности вашей пищеварительной системы.

В рационе питания обязательно должны присутствовать белки. К сожалению, в пожилом возрасте люди часто отказываются от употребления белковой пищи, из-за необходимости длительного её пережёвывания. В результате получить необходимое количество белков становится труднее. Лучшими их источниками являются: нежирное мясо, птица, яйца, молочные продукты. Не забывайте употреблять и рыбу (особенно морскую). Главная ценность рыбы - легкоусвояемый полноценный белок.

А вот жиры необходимо ограничивать. Животные жиры, принимаемые в пищу в повышенных количествах, способствуют прогрессированию атеросклеротического процесса и отягощают переваривание пищи. Из рациона необходимо исключить тугоплавкие жиры (баранье и свиное сало, говяжий жир). Употребление сливочного масла также следует свести к минимуму. Растительные масла лучше употреблять в натуральном виде, например, в салатах.

Содержание углеводов в питании пожилых людей следует контролировать, особенно это касается легкоусвояемых углеводов – сахара и кондитерских изделий, которые необходимо употреблять в малых количествах. В качестве источников углеводов в пожилом возрасте желательны продукты из цельного зерна (хлеб из муки грубого помола, гречневая и овсяная каша и др.), а также овощи, к примеру, картофель. Ведь для пожилых людей особенно важно употребление овощей и фруктов, так как клетчатка способствует выведению холестерина из организма, предупреждению запоров и др.

Не стоит забывать и про важность минеральных веществ. Недостаток или избыток их вызывает нарушения, приводящие к заболеваниям. Основными источниками кальция, который так необходим, особенно в пожилом возрасте, являются молоко и молочные продукты (творог, сыры и др.), фосфора – рыба, мясо, молочные продукты, зерновые, бобовые и др. Магнием богаты растительные продукты – крупы, бобовые, морковь, капуста, орехи и др. Калий содержится в банане, кураге, картофеле, черносливе, тыкве, кабачках, капусте и др. Важное значение имеет достаточное содержание в употребляемой пище

йода, играющего особую роль при наличии признаков снижения функции щитовидной железы. Снабжение организма йодом способствует восстановлению нарушенных функций щитовидной железы, что существенно улучшает состояние обменных процессов в организме, в частности, приводит к снижению уровня холестерина, нормализует состояние сердечно-сосудистой системы, повышает эмоциональный тонус. Наибольшее количество йода содержится в морепродуктах, особенно в морской капусте. Что касается употребления поваренной соли, то её содержание в пище должно быть умеренным (менее 15 г в сутки – половина столовой ложки). Ведь соли натрия способствуют задержке жидкости в организме, что приводит к отёкам.

Источниками витаминов должны быть натуральные продукты. Если же удовлетворить потребность в каких-либо витаминах не представляется возможным, то после консультации с врачом, следует применять витаминные препараты. Обеспечение пожилых людей витаминами улучшает окислительные процессы, нормализует обмен веществ и тем самым замедляет старение организма. Важная роль при этом принадлежит витамину С. Аскорбиновая кислота повышает активность организма и укрепляет защитные механизмы. Избыточное поступление витамина С оказывает неблагоприятное влияние на поджелудочную железу.

Итак, питание пожилых людей должно соответствовать следующим требованиям, быть:

- умеренным;
- полноценным;
- четырёх-пятиразовым;
- регулярным;
- содержать продукты, богатые антисклеротическими веществами (растительные масла, орехи, семена различных масличных культур и др.).

Соблюдение этих несложных правил поможет сохранить ваше здоровье на долгие годы!

*Наталья Афанасенко,
врач-валеолог
отдела общественного здоровья
Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*