***Памятка***

***10 правил правильного питания для пожилых людей***

**Правило № 1: меньше соли.**

Лицам пожилого возраста следует употреблять как можно меньше соли. Увы, многие старые люди не обладают былой чувствительностью по отношению к соленому и горькому. По этой причине пища нередко пересаливается. Избыточное содержание соли чревато не просто отеками, но и повышением давления (вплоть до гипертонии) и иными серьезными недугами (инсульт), также это сильная нагрузка на почки. Чтобы избежать таких ситуаций, необходимо добавлять в еду приправы, полезные масла (изо льна, оливы) и травы.

**Правило № 2: полезные добавки и идеальный завтрак.**

У пожилых людей ЖКТ работает медленнее. Кроме того, уменьшается слюнообразование и меньше выделяется желудочного сока. В результате организму может не хватать определенной доли элементов (скажем, витаминов группы B), а также фолиевой кислоты. По этому вопросу не лишним будет проконсультироваться у специалиста, возможно, он назначит прием пищевых добавок и предложит ввести в питание продукты, содержащие больше клетчатки. К таковым относятся злаковые культуры, а также овощи. В летний период требуется есть максимально много зелени – большую пользу принесет своя продукция, прямиком из огорода.

В качестве завтрака желательно употреблять овсяную кашу. Она включает в себя много клетчатки, углеводы сложных видов, по стоимости такое блюдо будет весьма недорогим. При этом смело можно приобретать самую дешевую упаковку – в таком случае есть вероятность того, что обработка была минимальной, а стало быть, и полезных веществ сохранилось больше.

**Правило № 3: медикаменты и питание.**

Ослабление ощущений вкусовых сосочков и плохой аппетит могут быть также связаны с приемом медикаментов. Если обычная еда вдруг приобрела пресный вкус или вы испытываете резкое снижение аппетита (или, напротив, вам хочется есть снова и снова) – это повод обратиться к врачу, который поможет установить, насколько назначенные лекарства вам подходят. Кроме того, важно, как медикаменты сочетаются при одновременном приеме.

**Правило № 4: правильный тип еды.**

Разумеется, пожилые люди не обладают такой же способностью активно пережевывать пищу, как молодые. Посещение стоматолога в такой ситуации иногда помогает решить проблему. Однако, если при употреблении еды пожилой человек иногда кашляет, его дыхание сбивается, лучше не рисковать. В таком случае надо предпочесть пюре, запеченные овощи, пищу из консервов, смузи. Персики в печеном или консервированном виде в данном случае показаны как десертное лакомство – еще вкуснее они будут, если вылить на них мед и обсыпать корицей.

**Правило № 5: вода – источник жизни.**

С возрастом слабеет не только аппетит – ощущение жажды также притупляется. Поэтому людям преклонных лет показано употреблять достаточно жидкости, чтобы избежать неприятностей с функционированием ЖКТ. Предпочтение лучше отдать чистой воде. Но также учитывается и жидкость, входящая в состав супов, соков, молока и т. д.

**Правило № 6: белок тоже важен.**

Увы, до сих пор специалисты не пришли к единому мнению – полезно ли для пожилых людей высокое содержание белка в пище или нет. Тем не менее доказано, что его количество не должно быть менее 0,8 г на каждый килограмм массы. Минимальное потребление в сутки – 60 г для пожилых мужчин и 45 г для женщин. В результате кости и мышечные волокна будут чувствовать себя в норме. Ряд исследований свидетельствует, что это еще и сокращает риск появления паралича.

Как правило, белок присутствует в продуктах животного происхождения, поэтому важно учитывать их жирность. Мясо лучше выбирать постное (самые идеальные виды – это индейка, филе курицы, рыба любого происхождения). В молочной продукции предпочтение надо отдавать продуктам нормальной жирности. Так усвояемость кальция будет максимально эффективной.

**Правило № 7: побольше кальция.**

Потребление необходимого количества кальция помогает предотвратить остеопороз. Норму этого элемента можно получить и из пищевых добавок (необходима консультация специалиста). Также его можно найти в более привычных источниках – молочные изделия (сыры, кефир, творожная продукция и т. п.).

При этом важно осознавать, что лактоза не всеми усваивается хорошо. По этой причине, если употребление молочного провоцирует у вас рвотные позывы, необходима альтернатива – низколактозные изделия (как вариант, полный отказ от молочной продукции).

**Правило № 8: правильная атмосфера за обеденным столом.**

На ранних этапах когнитивной дисфункции возможен дефицит жидкости в организме и недоедание. Если вы столкнулись с тем, что вес вашего пожилого родственника туда-сюда скачет, необходимо обратиться к врачу. С большой долей вероятности после этого придется тщательнее контролировать, чем и как питается ваш близкий человек. Следует оказывать ему обычное внимание, больше общаться во время приема пищи. Это необходимо для создания жизнерадостной атмосферы, которая благоприятно сказывается на правильном усвоении пищи и улучшает самочувствие.

**Правило № 9: Омега-3.**

Для страдающих ревматоидным артритом показано употребление рыбьего жира. Он содержит полезные жирные кислоты, которые могут снизить уровень воспаления. Такой элемент содержится в огромном количестве видов рыбы – форель, сардины, семга и др. Рыбу лучше есть дважды в неделю, предпочитая отварную или печеную для сохранения полезных компонентов.

**Правило № 10: следите за калориями.**

По мере лет энергетические потребности организма снижаются и уже не нужно такого количества калорий, как в молодости. Поэтому важно предотвратить стремительный рост веса, который обязательно негативно скажется на сердце и суставах. Для этого лучше придерживаться 5-разовой схемы питания, при этом порции должны быть небольшими. Их можно разделить на 3 главных приема и 2 перекуса. Также лучше всего определять персональное количество калорий для каждого конкретного лица.

Основное, что потребуется, – следовать своим ощущениям, не допускать питания сверх меры, стараясь делать блюда вкусными и разнообразными. Безусловно, время от времени можно нарушать установленный режим питания и проводить вечер за чаепитием со сладостями – желательно не чаще 1 раза в неделю. В остальном, разумеется, необходимо придерживаться меры.

ИСТОЧНИК: <https://www.stav.kp.ru/daily/26559.7/3575213/>