**Питание пожилых людей: пять правил, которые необходимо соблюдать**

Простые правила, которые помогут вам сохранить здоровье в пожилом возрасте.



***Старшее поколение сильно отличается от молодежи. И не только тем, что имеет богатый жизненный опыт, знания и навыки. Биологические процессы в организме пожилого человека не похожи на процессы организма молодого: хуже усваиваются полезные вещества, иначе расходуется энергия, происходит изменение обменных процессов. Зачастую пожилым людям необходимо пересмотреть свой рацион питания, чтобы чувствовать себя комфортно и находиться в гармонии со своим организмом.***

Роспотребнадзор дает пять рекомендаций, которые необходимо соблюдать при планировании меню для тех, кому за 60.

**1.Пища должна содержать много белка, микроэлементов, витаминов, а рацион должен быть сбалансированным**

Старение организма связано с уменьшением количества клеток разного типа тканей, их деградацией. Это происходит из-за недостаточной усвояемости пищевых веществ, необходимых для регенерации. Поэтому, чем старше человек становится, тем больше он нуждается в микро- и макроэлементах, белках, жирах, углеводах и клетчатке.

Недостаточное потребление белка ведет к появлению чувства слабости и постоянной усталости. Под угрозу попадают ткани различных органов, в том числе и головного мозга. Общие физические функции организма снижаются, возникает риск заразиться инфекциями.

Белок организм получает большей частью из мяса, в котором также содержится большое количество кальция и гемового железа. Недостаток кальция приводит к хрупкости костей, а из-за недостаточного количества железа возникает анемия. Поэтому употреблять мясо пожилым людям необходимо. Рекомендовано один раз в день съедать блюдо из мяса, рыбы или птицы, а один раз в неделю — из печени. Молоко, кисломолочные продукты, сыр и яйца также помогут восполнить недостаток протеинов, кальция и определенных витаминов.

Усвояемость витаминов — это серьезная проблема стареющего организма. Особенно пожилые люди нуждаются в витамине А. Он имеет антиоксидантные свойства и защищает клетки от разрушения. Основной источник получения витамина А — продукты животного происхождения такие, как печень, молоко и яичный желток. Растительные продукты — фрукты и овощи, содержат бета-каротин — вещество, из которого организм синтезирует витамин А.

Особое внимание нужно уделить витамину D. Он необходим для усвоения кальция. Основной источник витамина D — это рыба. Можно дополнительно принимать соответствующие БАД и, конечно, чаще бывать на улице, гулять.

Витамин С необходим всем людям, особенно пожилым. Он поддерживает иммунитет и принимает активное участие в обмене веществ. Его много в болгарском перце, цитрусовых, брокколи, киви, клубнике и помидорах.

Для здоровья пожилых людей очень важен и витамин В12. Из-за нарушения секреции соляной кислоты в желудке он хуже усваивается из пищи. Его недостаток может привести к снижению жизненного тонуса, психологическим изменениям личности и нарушениям соединительной ткани.

 **2. Пища должна содержать количество калорий, которые обеспечивают энергетические затраты пожилого человека**

Чем старше становится человек, тем меньше калорий он потребляет. Нормой считается 1 800 (у женщин) до 2 200 ккал (у мужчин). В пожилом возрасте люди из-за неправильного питания часто имеют избыточную массу тела или, наоборот, страдают истощением. Чтобы довести вес до нормы, необходимо правильное питание. Иногда это сложно сделать, поскольку проблема носит психологический характер, — но такие проблемы также нужно решать.

**3. С пищей должно поступать достаточное количество жидкости**

От количества жидкости в организме пожилых людей зависит выведение продуктов обмена веществ. С уменьшением количества слизи в толстом кишечнике и обезвоживанием у людей пожилого возраста нередко возникают запоры. По причине недостатка жидкости возникают и проблемы с мочевыделительной системой. Моча становится более концентрированной и ее меньше, чем нужно, а почки начинают работать усиленно.

Чтобы избежать этих проблем, нужно употреблять достаточное количество жидкости из воды, чая, соков, супов. Полезно также есть вареные или запеченные овощи и фрукты.

**4. В еду при приготовлении можно и нужно добавлять небольшое количество разных специй**

Специи ускоряют обмен веществ, что помогает организму лучше усвоить пищевые вещества, а еще они делают еду вкусной и поддерживают аппетит. Конечно, со специями нужно быть осторожным, поскольку они могут иметь противопоказания к употреблению.

**5. Нужно выдерживать режим питания**

Одно из главных правил питания в любом возрасте — соблюдать режим. Пожилому человеку желательно принимать пищу 5 раз в день: завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин. И лучше всего есть в определенные часы — так пища усваивается более тщательно.

 В пожилом возрасте организм испытывает серьезные нагрузки. Не стоит усложнять себе жизнь неправильным питанием. Наладив рацион, пожилой человек будет чувствовать себя лучше, а сил для общения с детьми и внуками прибавится. Проявлять заботу к своему организму — это нормально, особенно когда ты уже не молод.

ИСТОЧНИК: <http://72.rospotrebnadzor.ru/content/465/98390/>