

## **Особенности составления рациона для людей пожилого и старческого возраста**

Старение – это неизбежный жизненный период человека, влекущий за собой целый комплекс изменений в организме. Предотвратить развитие многих старческих заболеваний и улучшить обмен веществ можно с помощью правильно подобранного питания и формирования полноценного рациона.

Возможности пищеварительной системы людей пожилого и старческого возраста имеют возрастные особенности, поэтому при выборе продуктов для приготовления еды необходимо руководствоваться следующими правилами:

- рацион должен быть разнообразным. Для поддержания организма ежедневное меню должно состоять из разных продуктов: мяса, овощей, рыбы, круп, молочной продукции, яиц и фруктов;

- питание должно быть энергетически сбалансированным. Необходим строгий контроль за калорийностью пищи. Следует ограничить употребление слишком жирной еды и содержащей много углеводов;

- в меню должны присутствовать фрукты, овощи и кисломолочные продукты, понижающие уровень холестерина в крови человека;

- продукты нужно не только правильно выбрать, но еще и приготовить так, чтобы в них максимально сохранить наличие минеральных веществ и витаминов. Предпочтение следует отдавать свежим овощам и фруктам и свести к минимуму употребление их в консервированном виде. Пища не должна быть слишком соленой, суточная норма соли не должна превышать 10 грамм;

- продукты должны быть легкими, а блюда из них хорошо усваиваемыми. Деятельность пищеварительного тракта у пожилого человека существенно затрудняют копчености, бобовые и грибы. А отличными заменителями животных белков выступают молочные продукты и рыба;

- пища у человека должна вызывать аппетит. Учитывая то, что у людей пожилого возраста аппетит существенно понижен, следует украшать блюда зеленью и другими продуктами, способными усиливать вкус, и одновременно обогащать организм человека полезными микроэлементами и витаминами.

### **Питание людей пожилого и старческого возраста: полезные рекомендации**

Пониженный аппетит, нарушение процесса обмена веществ, побочные эффекты от приема лекарственных препаратов, переизбыток – это основные проблемы ухудшения самочувствия и нормального функционирования организма пожилого человека. А одной из главных причин таких явлений является неправильный ежедневный рацион. Понизить неблагоприятные последствия и улучшить самочувствие человека преклонного возраста можно с помощью изменения привычного меню:

- жиры следует употреблять исключительно растительные. В каши и салаты лучше всего добавлять свежее нерафинированное масло. Не нужно увлекаться животными жирами, поскольку они повышают уровень холестерина.

- лучшими белковыми источниками являются морепродукты. Они намного полезнее людям пожилого возраста и легче усваиваются организмом. Мясо в рационе разрешается, но больше двух раз в неделю. Супы, приготовленные на мясном бульоне, нужно ограничить однократным приемом в течение 7 дней. Молочные продукты можно употреблять в любом количестве, но предпочтение следует отдавать тем, в которых уровень жира минимальный;

- в рационе человека преклонного возраста крайне важными являются углеводы. Предпочтение следует отдавать более сложным, которые энергию высвобождают медленнее. Углеводы стимулируют функционирование пищеварительной системы и

предупреждают возникновение запоров. Наибольшее количество углеводов содержится в хлебных изделиях грубого помола, крупах (овсянка, гречка), свежих фруктах и овощах. В сыром виде есть можно практически все, что растет на грядках;

- витамины и микроэлементы очень полезны для организма человека, а в пожилом возрасте они просто необходимы. Обеспечить организм достаточным количеством полезных веществ можно с помощью специальных пищевых добавок.

Если при составлении меню учитывать такие нехитрые советы, то это позволит поддерживать хорошую работоспособность организма и существенно улучшить самочувствие пожилого человека.

### **Примерное меню для людей пожилого возраста**

Чтобы усвоение пищи организмом пожилого человека было полноценным, то следует грамотно подойти к составлению рациона.

Специалисты советуют следующее ориентировочное меню:

#### **Завтрак:**

- напитки. Зеленый или травяной чай, теплое молоко, какао с молоком, цикорий с молоком;

- закуски. Булочка с творогом, бутерброд с ветчиной, баранки, бутерброд с сыром и маслом, паштет кроличий или куриный.

#### **Второй завтрак:**

- каша молочная или с добавлением фруктов, сырники, перетертые с морковью яблоки, отварное яйцо, бутерброд с маслом, чай с лимоном или молоком, кофе из ячменя.

#### **Обед:**

- овощные или рыбные супы, зеленый салат, тушеная говядина, куриные тефтели, на пару приготовленный рыбный стейк, картошка вареная, рыба с грибами (на пару), курица с макаронами, фруктовый кисель или компот.

#### **Полдник:**

- ржаной хлеб с вареньем, фрукты или сухофрукты, сыр, творожный крем, кефир.

#### **Ужин:**

- суп из рыбы, винегрет, пирог с творогом, оладьи из цуккини, рисовая каша, картофельное пюре, запеченный в сыре баклажан, вареные овощи, котлетки телячьи, компот, чай, кисель ягодный, кисломолочные напитки.

Если грамотно сгруппировать указанные в перечне блюда и напитки, то можно создать полноценный рацион на неделю, учитывая при этом врачебные рекомендации по соблюдению диеты и вкусовые предпочтения самого пожилого человека.

Чтобы легче было запомнить правила питания в пожилом возрасте, можно обобщить основные принципы в виде 10 кратких правил:

1. Ограничить животные жиры (жирные сорта мяса, птицы, сало, колбасные изделия, молочные продукты с высоким процентом жирности — сливочное масло, сливки, сметану) и холестеринсодержащие продукты (субпродукты, яичные желтки, икру рыб).

2. Ограничить простые сахара (сладости, кондитерские изделия) до 10% от общей калорийности.

3. Ограничить поваренную соль (до 5 г в день).

4. Вводить в рацион растительные масла и жирную рыбу — источники моно- и полиненасыщенных жирных кислот омега-6 и омега-3.

5. Употреблять кисломолочные продукты с пониженной жирностью, обогащенные про- и пребиотиками.

6. Есть сырые и отварные овощи, фрукты, отрубной и цельнозерновой хлеб, богатые пищевыми волокнами.

7. Употреблять продукты, богатые солями магния и калия (пшено, рис, овсяная крупа, чернослив, курага, капуста, морковь, свекла, картофель, орехи, молоко, говядина, отрубной или цельнозерновой хлеб).

8. Вводить в рацион источники витаминов С и Р (отвар шиповника, апельсины, сладкий красный перец, черноплодная рябина, смородина, петрушка, укроп, зеленый лук, крыжовник).

9. Употреблять достаточно витаминов группы В — они содержатся в хлебе из муки грубого помола, зернобобовых культурах, крупах (гречневой, овсяной, пшеничной), молочных продуктах, рыбе.

10. Есть 4–5 раз в день. Пищу готовить без добавления жира (отваривать, запекать, припускать и готовить на пару); использовать микроволновую печь, аэрогриль.

При составлении рациона для лиц пожилого и старческого возраста важно учитывать индивидуальные особенности человека и проконсультироваться с врачом.