

ТРИ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- 1 Соответствие количества энергии, или калорийности, потребляемой человеком пищи количеству расходуемой при движении энергии в течение дня.
- 2 Сохранение баланса питательных веществ (белков – 15%, жиров – 30%, углеводов – 55% суточной калорийности), витаминов и минеральных веществ.
- 3 Соблюдение режима питания – прием пищи не реже 4-5 раз в день, в одно и то же время, не переедая перед сном.

Сбалансированное по количеству и качеству питание лежит в основе предупреждения преждевременного старения

Рекомендуемые ежедневные нормы потребления пищи в возрасте старше 60 лет для женщин – 2000 (1800-2100) ккал, для мужчин – 2300 (2200-2400) ккал в зависимости от уровня физической активности. Для людей, ведущих активный образ жизни, калорийность пищи может быть увеличена.

Распределение энергетической ценности суточного рациона, %

Прием пищи	4-разовое питание	5-разовое питание (варианты)	
завтрак	25-30	20-25	25
2-й завтрак	—	10-15	—
обед	35-40	30	35
полдник	—	—	10
ужин	20-25	20-25	20-25
2-й ужин	5-10	5-10	5-10

СВЕДЕНИЯ ПО ОСНОВНОМУ СОСТАВУ ПИЩИ И НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ БЛЮД

БЕЛКИ

- Норма потребления белков в пожилом возрасте составляет 1-1,25 г на 1 кг массы тела в сутки.
- Оптимальная пропорция между животными и растительными белками составляет 1:1.
- Из белков животного происхождения предпочтение следует отдавать белкам рыбы и молочных продуктов, а при выборе мяса отдавать предпочтение нежирным сортам (говядина, телятина, крольчатина, индейка, конина, курятина).

Мясо и субпродукты богаты пуриновыми основаниями – источником образования в организме мочевой кислоты, способствующей возникновению мочекаменной болезни и подагры. Пуриновые основания при варке мяса, птицы или рыбы переходят в бульон, поэтому не желательно употреблять в пищу бульоны чаще, чем 1-2 раза в неделю. Рекомендовано варить супы на вторичном бульоне (мясо варится после закипания 2-3 минуты, затем бульон сливается, заливается новая вода и на ней уже варится суп). Мясо, рыбу и птицу рекомендовано есть в отварном виде.

- До 30% суточной потребности в белках желательно обеспечивать за счет молочных и кисломолочных продуктов. Предпочтение следует отдавать продуктам с пониженной жирностью. Кисломолочные продукты особенно полезны, так как содержат полезные микроорганизмы, которые попадая в толстую кишку препятствуют размножению болезнетворных и гнилостных микробов и развитию колита.
- Растительные белки содержатся в зерновых, бобовых, сое. Из зерновых культур наиболее полезны гречневая и овсяная крупа. Употребление риса в связи с его закрепляющим действием может быть ограничено.

ЖИРЫ



- Поступление жира с пищей в пожилом возрасте должно составлять 30% и менее от общей калорийности дневного рациона.
- Растительное (льняное, оливковое, подсолнечное) масло можно употреблять до 25-30 грамм в день (1 столовая ложка оливкового масла и 1 столовая ложка подсолнечного масла).
- Употребление животных жиров (сливочное масло, сливки, жирные сорта мяса, икра) следует ограничить – они трудно перевариваются и усваиваются.
- Избегайте употребление мясопеченой продукции и мясоколбасных изделий.
- Готовить пищу лучше без добавления жира – варить, тушить, запекать или готовить на пару.

УГЛЕВОДЫ

- С возрастом ухудшается толерантность к углеводам, поэтому в рационе пожилых людей должны преобладать так называемые «сложные» углеводы и пищевые волокна – разнообразные овощи, ягоды, фрукты, каши из гречневой и овсяной крупы, хлеб грубого помола. Бобовые культуры могут усилить брожение в кишечнике и вызвать вздутие живота.
- Употребление так называемых «простых» углеводов следует ограничить (сахар, сладости – конфеты, торты, пирожные), так как их избыток приводит к перенапряжению деятельности поджелудочной железы и развитию сахарного диабета.



ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

- Большинство витаминов не синтезируются в организме – они поступают только с продуктами питания. Организм человека не способен «запасать» витамины впрок на длительный срок и поэтому должен получать их регулярно, в полном наборе и количестве, обеспечивающих суточную физиологическую потребность. Наиболее часто в пожилом возрасте развивается дефицит витаминов С, D, E и группы В, фолиевой кислоты; из минералов – дефицит кальция, магния, цинка.
- Наиболее богаты витамином С – цитрусовые, шпинат, сладкий перец, черная смородина, лук, квашеная капуста.
 - Витамин E можно получить из растительных масел, льняного семени, злаков, молока, сои.
 - Источниками витаминов группы В являются кисломолочные продукты, соя, дрожжи, зеленые листовые овощи, зеленый лук, проросшая пшеница, шпинат, орехи, а фолиевой кислоты – листья зеленых растений.
 - Витамин D₃ синтезируется в организме под действием ультрафиолетовых лучей, поэтому частые прогулки на свежем воздухе в светлое время суток помогут предотвратить развитие его дефицита.
 - Для предупреждения развития остеопороза и переломов костей важно употреблять кальций в достаточном количестве – он содержится в молочных продуктах, рыбе, зеленых овощах, орехах, маке.
 - Основными источниками магния являются злаковые и бобовые продукты, цинка – рыба, яйца, сыр, отруби, дрожжи.

Ежедневно рекомендовано употреблять 2-3 порции фруктов и 3-4 порции овощей. Одна порция фруктов – это 1 крупный фрукт (яблоко, груша, апельсин) или 3-4 мелких (слива, мандарин, клубника); одна порция овощей – это 1/2 стакана измельченных приготовленных овощей или 1 стакан измельченных свежих овощей.