

# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

## ПИЩА И ВОЗРАСТ

Как продлить жизнь и как избежать преждевременной старости – два вопроса, о которых никогда не переставали думать люди. С древнейших времен искал человек эликсир молодости, но эти поиски оказывались безуспешными. Тем не менее современные научные поиски способов и методов предупреждения старения и продления жизни продолжаются. По мнению некоторых ученых человек должен жить не меньше 100 – 120 лет.

Однако само долголетие имеет смысл тогда, когда сохраняются здоровье, бодрость, возможность творческой деятельности. Поэтому основная задача состоит в том, чтобы предупредить преждевременное старение, тягостную и болезненную дряхлость. В этом отношении неперенным условием долголетия, сохранения здоровья, трудоспособности, бодрости является правильное питание, которое является одним из основных постоянно действующих факторов внешней среды, оказывающей весьма существенное благотворное влияние на состояние организма при старении. Некоторые ученые считают, что питание – практически единственное средство, которое может продлить продолжительность жизни на 25 – 40 %. Однако питание может не дать никакого эффекта, если не соблюдать гигиенического режима труда, отдыха и сна, не прекратить курения и не воздерживаться от употребления алкоголя.

Значительная возрастная перестройка у человека наступает примерно в 45 лет. В этом возрасте заметно изменяется деятельность желез внутренней секреции, снижаются окислительные процессы в органах и тканях, а вместе с тем и потребность в пище, необходимой для покрытия затрат организма.

Конечно, названный возраст является условным. В жизни наблюдаются отклонения в ту или другую сторону. Многие зависят от условий жизни, характера труда, перенесенных в прошлом болезней. Но все же чаще всего именно в возрасте 45 – 50 лет начинают проявлять себя наступившие в организме изменения – ранние предвестники старения.

Задача сохранения здоровой старости заключается в том, чтобы задержать падение сопротивляемости организма. Обеспечить здоровую старость надо не тогда, когда она уже резко проявила себя, а тогда, когда она только наступает.

В 45 – 50 лет необходимо особенно внимательно приступить к проведению профилактических мероприятий, в том числе к правильному построению своего пищевого режима.

В этом возрасте нередко начинают проявляться следующие три основных предвестника старения, имеющие отношение к питанию:

1. Неправильное течение процессов обмена веществ в организме;
2. Появление сердечно – сосудистых расстройств;
3. Нарушение деятельности органов пищеварения.

Неправильное течение процессов обмена веществ дает о себе знать в виде склонности к полноте, несмотря на соблюдение привычного пищевого рациона, и различных нарушений в суставах в виде хруста и боли, которые называют подагрическими, хотя настоящей подагры как обменного заболевания здесь нет. Главное внимание надо обратить на склонность к полноте, которая угрожает развитием ожирения. Полнеть – это значит стареть, так как при полноте возрастает нагрузка на сердце, медленнее протекают окислительные процессы в организме, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям. "Чем шире талия, тем короче жизнь", – говорит английская пословица.

Склонность к полноте в связи со снижением окислительных процессов иногда наблюдается после 30-летнего возраста. В таких случаях следует уже в этом возрасте принимать меры против полноты, однако чаще всего склонность к прибавке веса наблюдается после 40-летнего возраста, раньше у женщин, чем у мужчин. Здесь играет роль не только снижение обменных процессов, непосредственно связанных с питанием, но и изменение деятельности желез внутренней секреции.

Хруст в суставах, болезненность при движении говорит о нарушении солевого обмена. Известно, что некоторые пищевые продукты, содержащие много щавелевой или мочевой кислоты, способствуют задержанию и отложению солей, так что правильным питанием можно предупредить развитие так называемых подагрических и иных нарушений.

Нарушения со стороны сердечно – сосудистой системы в среднем возрасте проявляются в виде повышенной одышки при быстрой ходьбе, даже на третий этаж подниматься становится труднее.

Отмечается некоторое, незаметное вначале для других, ослабление памяти, что связано с некоторыми изменениями в кровоснабжении мозга, появляется рассеянность, дают о себе знать при значительных напряжениях неприятные ощущения в грудной области и в области сердца. Эти нарушения полноценной деятельности кровеносных сосудов связаны с ненормальным отложением на их стенках белково – жировых соединений, которые затрудняют нормальный ток крови. Это так называемый атеросклероз – частый спутник пожилого человека.

Но атеросклероз не обязательная болезнь старости. При неправильном образе жизни, усиленном курении, нерациональном питании атеросклероз наблюдается и у молодых людей, которые в связи с этим преждевременно стареют. Питание играет определенную роль в развитии атеросклероза, правильно питаясь, можно не только предотвратить развитие атеросклероза, но и ликвидировать его начальные проявления. Склонность к запорам, повышенное образование газов в кишках могут быть предупреждены правильным питанием.

## **СОСТАВ ПИЩИ ЧЕЛОВЕКА**

Возрастные особенности, возможность развития некоторых перечисленных нарушений, которые приводят к преждевременному старению, требуют от человека в среднем и пожилом возрасте особенно внимательно подойти к организации своего питания.

Пищевой рацион в целом складывается из четырех частей: калорийности или количественной части, химического состава, физических свойств и режима питания. При выборе продуктов, их кулинарной обработке и

составлении меню все эти элементы пищевого рациона должны приниматься во внимание.

Основными в составе пищевого рациона человека среднего и пожилого возраста являются следующие группы веществ: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода. Эти пищевые вещества обязательно входят в состав пищи. Каждое из них должно содержаться в пище в определенных соотношениях, соответственно возрастным и профессиональным особенностям.

Практически невозможно заниматься ежедневным подсчетом химического состава и калорийности рациона. Разнообразная, правильно приготовленная пища обеспечивает человека в необходимых пищевых веществах, но знание потребности дает возможность правильно подобрать продукты для полноценного и качественного рациона питания с учетом возрастных особенностей и состояния организма.

## **БЕЛКИ**

Белки имеют исключительное значение в жизнедеятельности организма, занимая центральное положение в обмене веществ. Это основной пластический материал, из которого состоят все органы тела, а также гормоны, пищеварительные соки, ферменты и т. д. Белок составляет 54 % массы человека. Недостаточность белков в пищевом рационе ведет к повышенной восприимчивости организма к инфекционным заболеваниям; она снижает процессы кроветворения, приводит к нарушению деятельности нервной системы, желез внутренней секреции. Белки обезвреживают попавшие в организмы яды и токсины, достаточное количество белка в пище повышает устойчивость к стрессам, которые могут быть причиной многих заболеваний. Белок участвует в основных жизненных процессах и является основой жизни. Белки, по – гречески протеины, от слова «протос», что значит главный, единственный. Для того, чтобы обеспечить все важнейшие жизненные процессы, необходимо достаточное поступление в организм с пищей. При этом важно сказать, что белок в отличие, например, от жиров и углеводов не может синтезироваться в организме и не заменяться другими пищевыми веществами. Единственным источником белков является пища. Поэтому белки пищи считаются абсолютно необходимой составной частью рациона человека. У пожилых людей резервы белка незначительны, он не так хорошо усваивается. Именно поэтому человеку среднего и пожилого возраста необходимо увеличивать содержание белков в питании или во всяком случае не ограничивать. В суточном рационе должно содержаться около 100 – 110 г белка, а при занятии физическим трудом это количество должно быть повышено соответственно тяжести работы до 140 г. Большое значение имеет качественный состав белка в питании. Расщепляясь в желудочно – кишечном тракте при переваривании, белки распадаются на более простые химические соединения – аминокислоты. В процессе обмена веществ одни аминокислоты могут преобразовываться в другие в соответствии с потребностями организма, но некоторые аминокислоты организм не в состоянии образовывать, они должны содержаться в пищевых продуктах. Эти аминокислоты поэтому называют незаменимыми. Полноценной пищей считается такая, в которой содержится достаточное количество незаменимых аминокислот.

Животные белки являются более полноценными в отношении качества и количества содержащихся в них аминокислот. В пищевом рационе людей

среднего и пожилого возраста должно быть около 50 % белка животного происхождения. Наиболее благоприятно соотношение животного и растительного белка в рационе 1:1. Чтобы не было дефицита тех или других веществ, рекомендуется использовать комбинации растительных и молочных продуктов (каши на молоке, хлеб с молоком, вареники, сочники), растительных продуктов с мясом, рыбой. При правильном сочетании растительного и животного белка улучшается усвоение растительных белков.

Очень важным свойством белков является скорость их переваривания и всасывания. По скорости переваривания пищевые белки можно расположить в такой последовательности: рыбный, молочный, мясной, хлебный, белки круп. Нарушают переваривание белка некоторые содержащиеся в горохе, фасоли, сое вещества, которые снижают переваривающую активность пищеварительных ферментов. Поэтому пожилым рекомендуется реже и в меньших количествах включать в пищу бобовые, а из животных белков отдавать предпочтение рыбному и молочному.

Нежелательными в пищевом рационе пожилых людей являются экстрактивные вещества (водные вытяжки) мяса, рыбы и грибов. Поэтому не следует ежедневно употреблять мясные и рыбные бульоны, а мясо и рыбу лучше употреблять отваренными. Экстрактивные вещества ухудшают обмен веществ, приводят к накоплению в крови мочевой кислоты, что приводит к развитию подагры. Все это должно быть соответственно отражено в меню и кулинарной обработке.

## **УГЛЕВОДЫ**

Углеводы – основной источник энергии человека. Количество их в пищевом рационе человека среднего возраста должно соответствовать размеру энергозатрат в зависимости от характера труда, внешней температуры, наличия «стрессорных» ситуаций и в среднем составляет 400 – 500 г в сутки, т. е. на каждый грамм белка должно приходиться 4 – 5,5 г углеводов, но не больше. Для пожилого человека следует рекомендовать соотношение углеводов к белку в пределах не более 3 – 3,5 к 1 грамму, т. е. в рационе общее количество углеводов должно составлять 290 – 300 г, ибо в этом возрасте функции поджелудочной железы, играющей исключительно важную роль в усвоении углеводов, снижается и избыточное потребление их может привести к развитию диабета. Избыток углеводов – основной источник для образования и отложения в теле жира. Избыток веса влияет на здоровье и долголетие. Век полных людей на 7 лет короче, чем людей с нормальной массой тела. Повышенное потребление углеводов и особенно легкоусвояемых, как сахар, мед и изделия из них, может привести к нарушению деятельности нервной системы.

Содержатся главным образом углеводы в растительных продуктах – овощах, фруктах, зерновых. Простые углеводы – моносахариды представлены в питании глюкозой, фруктозой, сахарозой и лактозой. Сложные углеводы – полисахариды представлены крахмалом, гликогеном, клетчаткой, пектиновыми веществами. Сахар простой рафинированный – дисахарид, источник легкоусвояемых углеводов.

Особого внимания в питании людей среднего и пожилого возраста заслуживает растительная клетчатка, которая относится к непищевым углеводам, поскольку почти не усваивается организмом. Однако роль их в организме велика. Они формируют каловые массы, улучшают микрофлору

кишечника, уничтожая гнилостные бактерии, повышают перистальтику кишок, способствуют выведению из организма холестерина. Недостаток клетчатки ведет к запорам, непроходимости кишечника. Клетчатка тормозит развитие ожирения, т. к. благодаря своему значительному объему она способствует более быстрому насыщению и уменьшает количество потребляемой пищи. Поэтому пищевые рационы должны содержать не менее 25 г клетчатки (целлюлозы) и других неперевариваемых полисахаридов. Их источниками являются растительные продукты, главным образом овощи, фрукты, отруби, гречневая и овсяная крупа.

## **ЖИРЫ**

Роль жиров в организме человека велика. Жир – это ценный энергетический материал. Однако несмотря на то, что жиры имеют почти вдвое большую калорийность по сравнению с белками и углеводами, их нельзя рассматривать только как источник энергии. Они осуществляют различные жизненно важные функции в организме. Необходимы они для усвоения некоторых минеральных солей, витаминов, улучшают деятельность щитовидной железы, повышают окислительные процессы в организме, повышают вкус пищи. Вместе с тем их количество в рационе пожилых людей должно быть ограничено.

Большое содержание жира в пище способствует увеличению содержания в крови холестерина, повышению свертывающих свойств крови, чего нужно избегать для профилактики атеросклероза. Отрицательное влияние избытка жира на свойства крови у пожилых людей более сильно выражено, чем у молодых. Содержание жира в суточном рационе человека не должно превышать 1,5 г на килограмм веса, а в пожилом возрасте – одного грамма на килограмм веса тела, т. е. общее количество жира в суточном рационе не должно превышать 100 г (из них 30 г – растительные масла).

Важное значение имеет качественный состав потребляемых жиров. Расщепляясь в организме, жир распадается на свои составные части – жирные кислоты. Жиры, содержащие много так называемых ненасыщенных жирных кислот, обладают более высокой биологической активностью, они стимулируют окислительные процессы в организме. К таким жирам относятся легкоплавкие растительные масла: подсолнечное, оливковое, кукурузное и др. Меньше ненасыщенных жирных кислот имеется в животных тугоплавких жирах – бараньем, свином, говяжьим. Температура плавления жира определяет его усвоение в организме. Чем ниже температура плавления, тем легче усваивается жир. Тугоплавкие жиры (говяжье, баранье, свиное сало) труднее перевариваются и усваиваются в организме, чем другие виды жира. Особенно эти процессы затруднены у пожилых и старых людей, что объясняется снижением у них функциональных способностей органов пищеварения. Поэтому целесообразно бараний, говяжий, свиной жиры исключать из рациона пожилых людей. Кроме того, в животных жирах содержится жироподобное вещество – холестерин, избыточное содержание которого в рационе также вредно.

Сливочное масло – молочный жир – также содержит холестерин, но у сливочного масла есть особые полезные свойства. В нем имеются витамины А и Д и он легко усваивается организмом, что делает его незаменимым в питании детей, стариков и ослабленных больных. Кроме того, у него хорошие вкусовые качества и стойкость к термической

обработке. Это позволяет включать в пищу сливочное масло шире, чем другие животные жиры.

В суточный рацион пожилых следует включать не более 75 – 80 г жира, из них 40 % растительного происхождения и 30 % молочного – сливочного масла.

## **ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ, ВОДА**

Значение витаминов для нормальной жизнедеятельности организма огромно. Они обладают высокой биологической ценностью и участвуют в многочисленных биохимических реакциях организма. Витамины не синтезируются клетками организма, не вырабатываются ими и должны обязательно поступать с пищей. Потребность в них очень велика, но недостаточность или отсутствие их в пище или избыток вызывает серьезные нарушения здоровья.

Люди среднего и пожилого возраста нуждаются в обычном для здоровья человека количестве различных витаминов. Но на некоторые из них необходимо обратить особое внимание. В рационе их должно быть достаточно. К таким витаминам относятся: С, Е, В<sub>6</sub>, В<sub>1</sub>, А.

Витамин С повышает сопротивляемость организма инфекциям, предупреждает развитие атеросклероза, и поэтому при обнаружении ранних симптомов атеросклероза суточное количество витамина С в рационе следует увеличить с 70 миллиграммов обычных до 100.

Витамины Е, В<sub>6</sub> играют роль в образовании и сохранении в активном состоянии так называемого "витамина Е". От их содержания в пище зависят рост клеток, состояние кожных покровов (в крови людей, страдающих экземой, количество их понижено), усвоение жира и многое другое. Витамин А важен для обеспечения нормального зрения и предупреждения простудных заболеваний верхних дыхательных путей.

Не изменяется значительно в пожилом возрасте и потребность в минеральных элементах и воде. Но так же, как в отношении витаминов, и здесь нужно обращать больше внимания на некоторые из минеральных элементов: поваренную соль, медь, железо, кобальт, цинк, марганец. Избыточное потребление соли вредно отражается на работе сердца, печени, почек, нервной системы, поэтому надо придерживаться умеренного потребления соли. Медь, железо и кобальт – те биоэлементы, которые обеспечивают способность организма пожилого человека поддерживать свою приспособляемость к воздействию внешней среды, а также имеют немаловажное значение для кроветворения; цинк способствует нормальному обмену жиров. Овощи и фрукты, дрожжи – хорошие источники обеспечения этими витаминами и минеральными солями.

Общее количество воды в суточном рационе должно составлять около 2,5 литров. Около 1 литра воды содержится в самой пище. Некоторое количество образуется в организме, поэтому в рационе должно содержаться около 1,5 л свободной жидкости в виде напитков: молока, супа, компотов, соков и т. п.

# **КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

В возрасте 50 – 55 лет в связи с возрастной перестройкой организма питание должно иметь существенные особенности, поэтому человеку перешагнувшему за этот возраст необходимо внести в свое питание некоторые изменения. Эти изменения касаются как качественной, так и количественной сторон питания, а также его режима.

В состав пищи должны входить продукты как животного, так и растительного происхождения, содержащие в себе все основные пищевые вещества, необходимые для жизни организма: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, воду. Потребность организма в них покрывается полностью лишь при смешанном и разнообразном составе пищи. Питание здорового человека среднего и пожилого возраста должно быть, как и вообще рациональное питание для всякого возраста, прежде всего полноценным и разнообразным. Именно поэтому следует учитывать роль, которую играют в данном возрасте отдельные пищевые вещества и их содержание в различных продуктах.

Все основные пищевые вещества входят в различные группы продуктов, например, молочные, мясо – рыбные и другие, имеющие неодинаковую ценность в питании.

Чтобы правильно питаться, необходимо знать, какое место в питании людей пожилого возраста принадлежит тем или иным продуктам и отдельным блюдам, и в соответствии с этим, какие продукты употреблять предпочтительнее.

## **МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**

Молоко содержит около 100 составных элементов и является важнейшим продуктом питания, которое включает все основные, необходимые организму вещества в оптимальных соотношениях и легко усвояемой форме.

В пожилом возрасте особое значение среди пищевых веществ, которые играют профилактическую и лечебную роль при атеросклерозе, имеют витамины А, Е, группы В, холин и аминокислота метионин. Все эти вещества имеются в молоке. Поэтому в возрасте после 50 лет молоку, молочным и особенно молочнокислым продуктам должно принадлежать в питании исключительно важное место.

Из молока можно приготовить свыше 500 различных блюд. Из молока готовятся такие ценные пищевые продукты, как сгущенное молоко, сливки, сыр, творог, кефир, простокваша, кумыс и др.

Полноценным продуктом является и сухое молоко, которое по своему химическому составу почти не отличается от натурального. Кислое молоко, получаемое путем сквашивания молока различными молочнокислыми бактериями (простокваша, варенец, йогурт, или грибами (кефир)), благотворно действуют на работу кишечника и подавляют в нем гнилостные и бродильные процессы.

Ценными молочными продуктами являются творог и сыр. Сыр лучше употреблять не очень острых сортов. Творог содержит 16 % белка, соли кальция и фосфора, благотворно влияет на жировой обмен и обладает

мочегонным действием. Из творога можно приготовить большое количество вкусных и полезных блюд, сочетая его с овощами и крупами.

В пожилом возрасте можно рекомендовать употребление обезжиренного молока, сыворотки и пахты. Остающиеся при переработке молока на сливки и творога обезжиренное молоко и сыворотка, являются ценным продуктом питания, почти не содержащим жира, а значит, и холестерина, что имеет значение в профилактике многих болезней, в частности, атеросклероза. После удаления жира в них остаются белок, молочный сахар и минеральные соли. Из этих продуктов можно готовить кисели и квас.

Молоко и молочные продукты расценивают как «защитные» в питании человека пожилого возраста, которому творога рекомендуется употреблять около 100 – 150 г в сутки. В ежедневном рационе лиц среднего и пожилого возраста эти продукты должны присутствовать обязательно.

### **ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ, ЗЕЛЕНЬ**

Овощи и фрукты являются единственными источниками многих важных для организма веществ, которые не содержатся в других продуктах. Поэтому в рационе питания пожилых людей наряду с молочными продуктами должны присутствовать разнообразные овощи, фрукты, ягоды и зелень. Они содержат различные витамины, минеральные соли, благоприятно влияют на обмен веществ, способствуют лучшему перевариванию и усвоению пищевых веществ, правильному пищеварению и регулярной работе кишечника. В зрелых плодах и некоторых корнеплодах (свекла, репа, брюква, морковь и др.) содержатся также так называемые пектины, поглощающие вредные вещества и снижающие интенсивность гнилостных процессов в кишечнике. А чеснок, лук, редька и др. содержат, кроме того, фитонциды – вещества, которые губительно действуют на болезнетворных микробов.

Овощи и фрукты почти не содержат жиров. Растительная пища бедна солями натрия, но богата солями калия и магния, которые благотворно влияют на деятельность сердечно – сосудистой системы. Многие овощи, фрукты и ягоды препятствуют развитию атеросклероза благодаря содержанию в их клетчатке каротина, из которого в организме образуется витамин А и другие витамины. Они являются основным источником витамина С.

Хорошим источником витамина С являются яблоки, рябина, калина, лук, капуста, картофель, плоды шиповника, крыжовник, малина, салат, молодая крапива, помидоры, хрен, редис, черная смородина.

Летом полезно заготовить черную смородину, пропуская ее через мясорубку и смешивая с сахаром в пропорции 2 кг сахара на 1 кг смородины. Полученную массу хранить в стеклянной, хорошо закупоренной посуде в прохладном месте.

Хорошим источником витамина С могут быть зимой и ранней весной квашенная капуста и ее рассол. Соленые огурцы и зеленые помидоры витамина С не содержат.

Для того, чтобы в пожилом возрасте правильно питаться, в суточную норму нужно включать до 500 г овощей и зелени и до 400 г фруктов и ягод. В летне – осенний период нужно больше употреблять свежих овощей и фруктов, чтобы создать в организме некоторый запас витаминов.

Следует вводить в рационы и бобовые – горох, фасоль, бобы, сою и др. Они богаты белками, особенно соя, жирами, а усваиваются лучше при предварительном вымачивании и приготовлении в виде пюре.

Полезны в пожилом возрасте орехи, изюм, урюк, сушеные груши и чернослив. Сушеные фрукты и ягоды богаты минеральными солями, сохраняют витамины, обладают большей питательной ценностью, особенно в отношении калорийности, чем свежие.

Всякого рода овощи, фрукты, ягоды, свежую зелень, а также овощные блюда, гарниры, салаты, вегетарианские супы (овощные и фруктовые), борщи и щи на овощных наварях, комбинированные блюда людям среднего и пожилого возраста следует употреблять по возможности круглый год.

### **ЖИРЫ, МАСЛА И ЯЙЦА**

После 45 лет жирной пищи, по возможности, следует избегать. Она способствует развитию многих заболеваний.

Лучше употреблять растительные, особенно нерафинированные масла, которые не содержат холестерина и понижают его содержание в организме. Говяжье сало, свиное и т. д. из рациона следует исключить. Из животных жиров наиболее полезны жиры молочные: сливочное масло, сметана, сливки. В суточном рационе пожилого человека должно содержаться около 70 – 80 г жира, из которых 30 г растительного масла.

Промежуточное место между животными и растительными жирами занимает маргарин. В его состав входят высококачественные растительные и животные жиры, молоко, соль и яичный желток. В сливочный маргарин входит около 220 % сливочного масла и жирорастворимые витамины.

Очень ценным продуктом, который содержит белки, жиры, минеральные соли и витамины являются яйца. В пожилом возрасте, однако, употребление их должно быть ограничено, т. к. желток яиц богат холестерином. Для пожилых рекомендуется употреблять в пищу не более 4 яиц в неделю.

### **МЯСО, ПТИЦА, РЫБА**

Мясо и рыба являются источником полноценного белка, минеральных солей и некоторых витаминов. Это важнейшие продукты питания. Однако для предупреждения появления и развития атеросклероза мясо, птицу и рыбу нужно употреблять в пищу нежирных сортов. Умеренным должно быть употребление сала, печени, копченостей, колбас жирных, мясных и рыбных консервов. Есть их желательнее изредка и понемногу. Можно включать в рацион нежирную вареную ветчину, вареные колбасы и сосиски, а также нежирную рыбу (щуку, судак, карп, сазан, навагу).

Полезна морская рыба (треска, камбала, морской окунь), а также продукты моря, в которых содержится йод.

Реже необходимо употреблять крепкие бульоны и наваристые мясные и рыбные супы. Мясо и рыбу необходимо чаще готовить в отварном, тушеном, печеном виде и реже в жареном. Рыбу хорошо употреблять отварную или жареную на растительном масле, а также в виде котлет, суфле и рыбы заливной или фаршированной.

В питании человека после 45 лет мясорыбные продукты не должны занимать главного места. Рекомендуют даже один – два раза в неделю устраивать вегетарианские дни, когда в меню нет мясных и рыбных блюд.

Наиболее полезным для лиц в пожилом возрасте следует признать питание преимущественно молочно – растительное.

### **ХЛЕБ, КРУПЫ, САХАР**

Главным источником отложения в организме жира являются углеводы. Поэтому после 45 лет, особенно при склонности к полноте, надо ограничивать в пищевом рационе мучную пищу, каши и сладости. Избыточные количества углеводов приводят к ожирению.

Хлеб содержит умеренное количество белка, следы жира и большое количество углеводов. Лицам среднего и пожилого возраста количество хлеба в рационе нужно ограничить до 300 – 400 г в день. При этом обязательно надо есть ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола, который содержит витамины группы В, соли кальция, магния, фосфора, железа и много растительной клетчатки. Калорийность и усвояемость ржаного и серого хлеба ниже пшеничного, поэтому ржаному и серому хлебу нужно отдавать предпочтение перед белым.

Крупы изготавливаются из злаков (пшеницы, овса, ячменя, риса, гречихи и др.). Они содержат белок, немного жира, минеральные вещества и много углеводов. Для людей пожилого возраста желательно использовать овсянку, «Геркулес», белок которой обладает ценными свойствами, а также гречневую крупу, особенно с молоком или простоквашей.

Из круп для снижения их усвояемости лучше всего готовить рассыпчатые или поджаренные каши.

Сахар – это углевод, который быстро и хорошо усваивается организмом. Питательная ценность конфет и других сладостей равна питательной ценности сахара. Сахар и другие сладости, особенно содержащие много жиров, кондитерские изделия – торты, пирожные, печения в пожилом возрасте нужно ограничивать. Желательно, чтобы сахар употреблялся с фруктами и ягодами.

Полезным продуктом, в котором содержатся минеральные соли, органические кислоты, витамины, ферменты является мед. Он может заменить сахар при приготовлении компотов, киселей, муссов и напитков.

Сахар, варенье, джем, мед – наиболее хорошо усвояемые углеводы. Их не нужно употреблять более 100 г в день, а если вес прибавляется, количество их в рационе нужно уменьшить.

## **КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩИ**

Важным вопросом в проблеме рационального питания пожилых людей является вопрос о количестве пищи.

Количество пищи, необходимое человеку, зависит от его возраста, профессии и образа жизни. Пища служит источником энергии, поэтому по калорийности можно судить, в какой мере пищевой рацион соответствует энергетическим тратам организма.

В значительной мере потребность в пище зависит от выполняемой работы. При переходе на работу, которая связана с меньшей физической нагрузкой, необходимо снизить калорийность рациона.

Людам с весом выше нормы нужно избавиться от лишнего веса и ограничить калорийность пищи. Кроме того, нужно воспитать в себе чувство меры в еде. Не нужно наедаться до полного насыщения, до отвала.

Из-за стола нужно вставать с еще имеющимся, пусть небольшим, желанием есть. Вредно переедание. Подсчитано, например, что если ежедневно употреблять на 200 калорий больше нормы (стакан молока или кусок хлеба с маслом), то через год отложится 7 – 8 кг жира.

Объективным показателем калорийности питания является вес тела. Если длительное время сохраняется вес нормальный, значит установилось равновесие между тратами организма и питанием.

Принято считать, что средний вес, который человек имеет в 30 лет, является для него наиболее желательным и в последующие годы. Нормальным весом считается вес в килограммах, равный примерно разнице между ростом в сантиметрах и цифрой 100, т. е. равный двум последним цифрам роста.

Если вес растет, нужно ограничить в рационе углеводистые продукты: сахар, сладости, каши, макаронные изделия, хлеб, картофель, а также меньше употреблять богатые жиром продукты.

Нужно помнить, что систематическое избыточное питание через некоторое время неизбежно приводит к ожирению.

Для снижения веса проводят раз в 7 – 10 дней разгрузочные дни: фруктовые, фруктово – овощные, молочные и другие. В течение «яблочного» дня человек в 5 – 6 приемов (через каждые два часа) получает за день 2 кг свежих, очищенных яблок не особо сладких сортов; в «овощно – фруктовый» день – 1,5 кг различных сырых овощей (огурцы, помидоры, редис, салат, капуста), фруктов или ягод за 4 – 5 приемов; в «кефирный» – 6 – 7 стаканов кефира; в «творожный» – 500 г обезжиренного творога и 2 стакана чая без сахара.

В результате разгрузочного дня отмечаются благоприятные сдвиги в обмене веществ, потеря веса (около 1,5 кг) и улучшение общего состояния.

Основным принципом профилактического питания в пожилом возрасте является умеренность, а также повышение мышечной активности, в результате занятий спортом, гимнастиком, физической культурой, работой в саду, огороде.

## **РЕЖИМ ПИТАНИЯ**

Для сохранения здоровья и нормальной работы органов пищеварения необходимо не только полноценное по качеству и достаточное по количеству питание, но и соблюдение правильного режима (распорядка) питания.

Если человек питается нерегулярно и беспорядочно, гармоническая работа органов пищеварения расстраивается. Появляются желудочно – кишечные и другие заболевания (гастрит, язвенная болезнь, колит и т. д.).

Наиболее рациональным является 4 – разовое питание. Здесь важно правильно распределить количество пищи в течение дня. Более частый прием вызывает «утомление» пищеварительного тракта, а также желез, вырабатывающих пищеварительные соки. Поэтому пища поедается без аппетита и не доставляет удовольствия. Перерывы между завтраком, вторым завтраком, обедом и ужином не должны превышать 4 часов. За такие промежутки пища успевает перевариться, что обеспечивает появление аппетита. Первый завтрак должен быть плотным и содержать

жиры, хлеб, мясо или яйца, молоко, а также чай или кофе. В первый завтрак и обед необходимо съесть немногим более двух третей суточного рациона пищи.

Второй завтрак (на работе) легкий, около 15 – 20 % рациона.

Обед (после работы) довольно сытный, около 40 – 45 % суточного рациона.

Ужин должен быть за полтора – два часа до сна. Он должен быть легким, около 10 % рациона.

Пожилым людям с повышенным аппетитом и склонностью к полноте нужно есть более часто (для понижения пищевой возбудимости и устранения чувства голода (5 – 6 раз в день, но понемногу, малокалорийно). При частой еде аппетит понижается. Пяти- и даже шестиразовое питание в пожилом возрасте с почти равномерным распределением пищи не будет обременять желудок и обеспечит хорошее пищеварение. Кроме того, для лучшего усвоения пища должна иметь аппетитный вид, вкус и запах. Для этой цели можно использовать зелень, чеснок, лук, хрен, овощные и фруктовые соки, которые не только улучшают вкус блюд, но и дают организму много полезных веществ: минеральные соли, витамины, фитонциды и т. д.

Перед едой, если она без жидкого блюда или чая, полезно выпить немного воды, фруктового и овощного сока. Это способствует лучшей работе пищеварительных желез и благоприятно влияет на пищеварение.

Приступать к еде нужно, по возможности, в спокойном состоянии. Поэтому до еды рекомендуется хотя бы короткий отдых, чтобы не приступать к еде в состоянии переутомления.

Во время еды не рекомендуется вести серьезных разговоров, читать и смотреть телевизор. Пищеварительный процесс легко тормозится, поэтому всякая посторонняя деятельность мешает еде и нормальному пищеварению.

Не следует беспричинно прибегать к размолотой протертой пище, так как механически щадящая пища может привести к развитию запоров. Людям пожилого возраста необходимо следить за регулярным действием кишечника, а для этого нужно включать в рацион хлеб грубого помола, кисломолочные продукты, чернослив, свеклу, сырые овощи и фрукты.

Во время еды не нужно торопиться. Непрожеванная или плохо прожеванная пища является нагрузкой для желудка и кишечника и хуже усваивается, а также не следует есть очень холодную или слишком горячую пищу.

После еды следует полоскать рот, а зубы чистить утром и вечером.

## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА**

Понедельник

1-й завтрак. Омлет, каша овсяная молочная, чай с молоком.

2-й завтрак. Свежие фрукты или ягоды, печеное яблоко.

Обед. Щи вегетарианские с растительным маслом, мясо отварное, запеченное с картофельным пюре, компот.

Полдник. Отвар шиповника, овощной или фруктовый сок.

Ужин. Творожный пудинг, голубцы, фаршированные овощами. Готовятся они на растительном масле.

На ночь. Простокваша.

На весь день 250 г хлеба, 30 г сахара, 10 г сливочного масла.

Вторник

1-й завтрак. Творожный сырок, каша рисовая молочная, чай с молоком, хлеб.

2-й завтрак. Фрукты или салат из свежих овощей с растительным маслом.

Обед. Суп перловый, молочный, биточки с тушеной морковью, компот, хлеб.

Полдник. Витаминный сок – 1 стакан.

Ужин. Рыба отварная с капустой на растительном масле, кефир, плов с фруктами, чай, хлеб.

На ночь. Простокваша, булочка.

На весь день 250 г хлеба, 30 г сахара, 10 г сливочного масла.

Среда

1-й завтрак. Салат с мясом, каша гречневая с растительным маслом, чай с молоком, хлеб.

2-й завтрак. Свежие фрукты или ягоды, или печеное яблоко.

Обед. Щи вегетарианские со сметаной, бефстроганов с картофелем, компот, хлеб.

Полдник. Витаминный сок – 1 стакан.

Ужин. Лапшевник с творогом, биточки из моркови с яблоками, чай с молоком, хлеб.

На ночь. Простокваша или кефир, печенье.

Четверг

1-й завтрак. Творог с молоком и сахаром, каша рисовая молочная, чай с молоком, хлеб.

2-й завтрак. Фрукты или салат из свежих овощей с растительным маслом.

Обед. Борщ вегетарианский на растительном масле, шницель рубленый с гречневой кашей, компот, хлеб.

Полдник. Витаминный сок – 1 стакан.

Ужин. Мясо отварное с овощами, пудинг из хлеба со сладкой подливкой, чай, хлеб.

На ночь. Кефир, булочка.

Пятница

1-й завтрак. Сельдь с овощами и растительным маслом, масло сливочное, каша манная молочная, чай с молоком, хлеб.

2-й завтрак. Свежие фрукты или ягоды, или печеное яблоко.

Обед. Суп – пюре из овощей молочный, мясо отварное, запеченное в картофельном пюре, компот, хлеб.

Полдник. Овощной или фруктовый сок.

Ужин. Крупеник с творогом, котлеты морковно – яблочные, чай с молоком, хлеб.

На ночь. Простокваша.

Суббота

Завтрак. Колбаса отварная, каша перловая, чай, хлеб.

Обед. Салат из свежих овощей с растительным маслом, суп овощной вегетарианский со сметаной, мясо с тушеной морковью, кисель, хлеб.

Полдник. Витаминный сок – 1 стакан.

Ужин. Пудинг творожный, шницель капустный на растительном масле, суфле яблочное, хлеб, чай с молоком.

На ночь. Кефир, булочка.

Воскресенье

1-й завтрак. Творог с молоком и сахаром, масло сливочное, каша пшенично – тыквенная молочная, чай, хлеб.

2-й завтрак. Салат из свежих овощей с растительным маслом.

Обед. Свекольник, плов с отварным мясом, компот, хлеб.

Полдник. Отвар шиповника, фруктовый или овощной сок.

Ужин. Рыба заливная. Биточки из моркови с яблоками, чай, хлеб.

На ночь. Кефир, печенье.