

# Здоровое питание - активное долголетие







## Факторы, которые способны ухудшить питание в пожилом возрасте

1. Одиночество (особенно для тех, кто ранее жил в семье и не готовил самостоятельно пищу).
2. Неумение готовить самостоятельно пищу, покупать продукты, как правило, распространено среди мужчин.
3. Ухудшение памяти (пожилой человек забывает вовремя принимать пищу).
4. Физические недостатки, при которых человек не может выходить в магазин, готовить или принимать пищу.



## Факторы, которые способны ухудшить питание в пожилом возрасте

5. Лекарственные препараты, которые принимает пожилой человек и которые могут иметь побочные проявления в виде тошноты, снижения аппетита или нарушения всасывания некоторых витаминов или минеральных веществ.
6. Экономические причины (недостаточно денег или еда не является приоритетом).
7. Зависимость от опекунов или других членов семьи/общества, непосредственно осуществляющих закупку продуктов и приготовление пищи, не удовлетворяющей вкусу пожилого пациента.



## Советы тем, кто готовит пищу для пожилого человека

- Готовьте пищу с учетом вкуса и желания пожилого человека.
- Создавайте благоприятную и доброжелательную атмосферу во время еды.



# Пожилым людям рекомендуют включить в рацион

- Кисломолочные продукты
- Овощи и фрукты
- Продукты, богатые пищевыми волокнами
- Нежирные сорта мяса, птица
- Рыба

