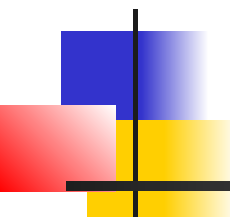


Новые технологии формирования ЗОЖ в пожилom возрасте



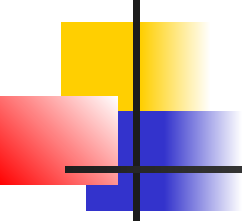
*Курбанова Людмила
Евгеньевна
специалист по питанию
БУЗ ВО «ВОЦМП»*



«Здоровое питание –

это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и других факторов»

(Смолянский Б.Л.)



Энергетическая ценность рациона:

- *30 - 40 лет — 100%*
- *61 - 70 лет — 80%*
- *после 70 лет — 70%*



Суточная потребность в пищевых веществах и энергии:

Мужчины 18 - 29 лет IV группа ФА:

Энергия – **3850** ккал

Белки – **108** г (в т.ч. животные – **59** г),

Жиры – **128** г,

Углеводы – **566** г

Мужчины 64 - 74 лет:

Энергия – **3200 -1950** ккал

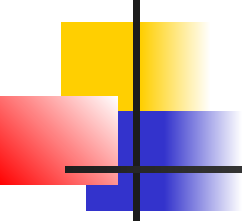
- Белки – **68** г (в т.ч. животные – **37** г),

- Жиры – **77** г,

- Углеводы – **335** г



Основные принципы рационального питания пожилых людей



Энергетическая сбалансированность питания

т.е. соответствие поступающих с пищей калорий их расходу на энергетические нужды. Именно переедание зачастую является причиной нарушений здоровья



Антисклеротическая направленность рациона

Помимо снижения количества животного жира и калорийности рекомендуется введение в пищу в достаточном количестве растительных масел, творога, кисломолочных и морских продуктов, овощей, фруктов и ягод, которые заметно снижают уровень холестерина в крови

Рекомендуется:

- **нежирное мясо:** говядина, курица, кролик, индейка, свинина - в отварном виде; не более одного мясного блюда в день и желательно 1-2 раза в неделю устраивать «безмясные» дни
- **2-3 яйца** в неделю всмятку или в виде омлета
- **рыба** полезнее отварная - морская (треска, навага, хек) и нежирная речная (щука, судак)
- **молочный** белок должен составлять 1/3 общего количества белка (молоко, творог, сыр, кефир, простокваша, ацидофилин, йогурт)



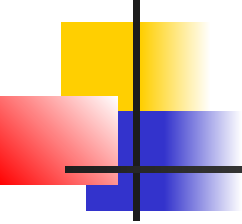
Рекомендуется:

- наиболее оптимальным признано соотношение **животного и растительного жира** в рационе 2:1, т. е. 2/3 животного и 1/3 растительного (всего ≈ 70 г)
- около 25 г молочного жира в свободном виде для добавления к блюдам – **сливочное масло** (около 10 г), а также **сливки, сметана**



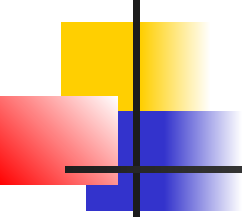
Рекомендуется:

- *Употребление свежих **овощей, фруктов и ягод** не менее 400г в сутки, не считая картофеля*
- *Лицам пожилого возраста и людям, склонным к полноте, количество **сахара** следует ограничить до 50 г, включая продукты и блюда*
- ***Поваренной соли** рекомендуется не более 5 г в день при ограничении в рационе сельди, соленых огурцов*



Максимальное разнообразие рациона

***Это позволит достичь оптимальной
сбалансированности и введения в
достаточном количестве всех
незаменимых факторов питания***



***Достаточное, адекватное потребностям
организма, содержание витаминов и
минеральных веществ***

У людей пожилого возраста наблюдается недостаточная обеспеченность организма некоторыми витаминами, связанная с возрастными особенностями ЖКТ.

Необходимо соблюдать и правила кулинарной обработки. При их нарушении содержащиеся в натуральных продуктах витамины могут полностью разрушиться



**Использование пищевых продуктов и блюд,
обладающих легкой перевариваемостью и
усвояемостью**

Это необходимо в связи со снижением переваривающей активности пищеварительных ферментов в пожилом возрасте. Именно поэтому следует отдавать предпочтение рыбным и молочным, а не мясным белкам, так как первые легче атакуются ферментами, легче перевариваются и усваиваются



Важен также привлекательный вид и запах блюда

У пожилых людей аппетит часто понижен. Необходимо шире использовать зелень, чеснок, лук; они не только улучшают вкус блюд, но и дают организму много полезных веществ: витаминов, фитонцидов, минеральных веществ и т.д.

***Берегите свое здоровье,
чтобы старость была не в тягость,
а в радость.***

Долгих Вам лет!

