

Питание является ведущим фактором  
поддержания здоровья и продления  
долголетия человека



# Возрастная периодизация взрослого населения

25-44 лет – молодой возраст (молодость)

45-59 лет – средний возраст (зрелость)


60-74 лет – пожилой возраст (ранняя старость)


75-89 лет – старческий возраст (старость)

90 и более лет – возраст долгожителей (поздняя старость)



# Проблемы питания лиц пожилого и старческого возраста

- 
- Не полноценное питание, неадекватное потребление белка
  - Нездоровые привычки
  - Недостаточные навыки приготовления пищи
  - Общая слабость, физическая неспособность
  - Прогрессирующее снижение мышечной массы



# Проблемы питания лиц пожилого и старческого возраста

- 
- Нарушение жевания
  - Снижение аппетита
  - Коморбидная патология (наличие 2 и более заболеваний)
  - Одновременное назначение множества лекарств
  - Психологические и экономические проблемы

# Предотвращение раннего старения- соблюдение рационального питания

Рекомендуется 4-х или 5-ти разовый режим питания

- 25% суточной энергоемкости – завтрак, 15% - второй завтрак, 30% - обед, полдник – 10%, ужин – 20%

Возможны разгрузочные дни (творожные, фруктово-овощные), но не голод

- Энергоемкость рациона снижается до 1900 ккал для женщин и 2300 ккал для мужчин



Потребность в белке в пожилом возрасте выше, чем в молодом, и должна составлять 1,0-1,3 г/кг массы тела. Около 55% белка должно приходиться на белки животного происхождения, причем половина этих белков должна быть представлена молочным белком (молоко, творог, кефир), а другая половина - белками мяса и рыбы.



## Полиненасыщенные жиры



Жировая часть рациона должна состоять на четверть из жиров животных и на четверть из жиров растительного происхождения. Остальные жиры могут содержаться в продуктах или применяться для кулинарной обработки. Важное значение имеет соотношение полиненасыщенные жирные кислоты/насыщенные жирные кислоты, рекомендуется 1-2.



# Углеводы

ОРЕХИ



САХАР



КАШИ



ОВОЦИ



ФРУКТЫ



ХЛЕБ И МАКАРОНЫ



В углеводной составляющей рациона доля сахара ограничивается до 15 %, что соответствует примерно 50г/сут. Не менее 25% общего количества углеводов целесообразно получать с овощами и фруктами. Количество пищевых волокон в рационе должно находиться на уровне 25-30 г/сут. Этот уровень должен быть обеспечен разнообразными овощами, зеленью, фруктами, кулинарно обработанными в соответствии с функциональным состоянием желудочно-кишечного тракта.



## Продукты, богатые калием



К противосклеротическим можно отнести такие минеральные вещества как **кальций, калий и магний**. Основным источником **кальция** являются молоко, кисломолочные продукты, сыр. **Калий** содержится во многих продуктах растительного происхождения, его особенно много в картофеле. Основные источники **магния**- мясо, рыба, молоко, картофель, овощи и фрукты. Много магния в овсяной крупе, кураге, миндале.

# ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНА С

Количество витамина С в 100 г свежего продукта

 <p>шиповник</p> <p>500–650 мг</p>	 <p>сладкий перец</p> <p>500–650 мг</p>	 <p>черная смородина</p> <p>200 мг</p>
 <p>облепиха</p> <p>200 мг</p>	 <p>яблоки</p> <p>165 мг</p>	 <p>петрушка</p> <p>125 мг</p>
 <p>капуста брокколи</p> <p>120 мг</p>	 <p>апельсин</p> <p>38 мг</p>	 <p>томат</p> <p>25 мг</p>

В рационе пожилых людей должно содержаться 90 мг аскорбиновой кислоты, желательно в комплексе с рутином. Аскорбиновая кислота сочетается с рутином в черной смородине, черном винограде, вишне, черноплодной рябине, чернике, бруснике.





Антисклеротической активностью обладают **холин, инозит и цианокобаламин**. Источниками **холина** можно считать яйца, мясо, рыбу, бобовые, капусту; **инозита** – апельсины, зеленый горошек и дыни; **цианокобаламина** – мясо, субпродукты, яйца. Уровень холестерина в сыворотке крови снижает также **фолиевая кислота**, источником которой являются зеленые листовые овощи, цветная капуста, картофель, свекла.





## **Правила здорового питания для пожилых людей.**

Поддерживайте «здоровую» массу тела, хорошо питайтесь и будьте физически активны ежедневно



## **Правила здорового питания для пожилых людей.**

**Ешьте хорошо и разнообразно, включая разные продукты из всех основных групп продуктов питания.**





## **Правила здорового питания для пожилых людей.**

Пейте достаточно жидкости каждый день , особенно воду



# Соль и сахар



STOP!

## **Правила здорового питания для пожилых людей.**

Готовьте продукты с минимальным добавлением жира, с низким содержанием соли (выбирайте йодированную соль), ограничьте продукты с высоким содержанием сахара.



**Для здоровых пожилых людей нет запрещенных продуктов, а только более или менее предпочтительные.**

**Недопустимо увлечение каким-либо одним или группой пищевых продуктов так как даже их высокая пищевая ценность не может восполнить дефекты одностороннего питания.**



## Примеры приготовления продуктов питания для лиц пожилого и старческого возраста



Преимущественное приготовление блюд жидкой или мягкой консистенции, небольшими кусками

Преимущественное использование приготовления блюд на пару, варки, запекания. Достаточная термическая обработка



## Примеры выбора продуктов питания для лиц пожилого и старческого возраста



Преимущественный выбор продуктов механически щадящих ЖКТ  
Преимущественный выбор продуктов с учетом особенностей функционирования ферментативных систем

**Питайте правильно и  
будьте здоровы!**

