

Главные принципы организации питания лиц «золотого возраста»

Поговорка «ты то, что ты ешь» приобретает особую актуальность с приближением почтенного возраста. От качества пищи зависит состояние здоровья и даже настроение, поэтому правильное питание для пожилых людей играет первостепенную роль.

ДРОБНОЕ ПИТАНИЕ

Очень полезен 4-5 разовый режим с равным распределением продуктов и небольшими порциями. Он позволяет избегать переедания, снизить нагрузку на ЖКТ и стимулировать метаболизм. При переходе на дробное питание человек не будет испытывать чувства голода в течение дня.

БОЛЬШЕ КЛЕТЧАТКИ, МЕНЬШЕ ПРОСТЫХ УГЛЕВОДОВ

Зерновые культуры, овощи и фрукты – это продукты, которые помогают очищать организм от шлаков, лишнего жира, борются с запорами, помогают регулировать уровень глюкозы в крови. Именно они являются основой питания человека, служат источником белка, «сложных» углеводов, клетчатки, витаминов группы В и полезных микроэлементов (к примеру, в гречке содержится магний, необходимый пожилым людям, а в перловой крупе – селен, предотвращающий развитие онкологии). От легкоусвояемых углеводов (сахар, ряд мучных изделий) стоит отказаться, так же как и от жареных продуктов.

ПЕРЕХОД НА ДИЕТИЧЕСКОЕ МЯСО

Мясо – еда, которая присутствует в рационе большинства людей. Оно является источником белка, и полный отказ от животных продуктов в пожилом возрасте может привести к снижению иммунитета, анемии, слабости, развитию старческой деменции и прочим опасным последствиям. Оптимальным вариантом является замена жирного мяса на постное: птицу и рыбу. В данных продуктах содержится меньше насыщенных жиров, но есть необходимые микроэлементы. Регулярность потребления красного мяса – 1-2 раза в неделю, рыбы – 2-3 раза в неделю, яиц – 1-2 раза в неделю.

ПОТРЕБЛЕНИЕ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Из молочных продуктов организм получает кальций и белок, которые являются строительными элементами для костных и мышечных тканей. Они также необходимы для поддержания тонуса. Однако с возрастом ферменты, отвечающие за переваривание молока, перестают вырабатываться, и у людей возникает непереносимость лактозы. Этот процесс индивидуален и проявляется в различной степени. То есть одни могут потреблять продукты данной группы, другие – нет.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О СОЛИ

Практически все привыкли есть соленую пищу, но это привычку трудно назвать полезной. Она снижает активность ферментов и нарушает водный обмен в тканях. По этим причинам для пожилых людей рекомендуемая норма потребления соли до 5 грамм в сутки.

*Анна Лобан,
инструктор-валеолог
отдела общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*