

Питание в пожилом возрасте

Процесс старения представляет собой комплекс изменений, возникающих в результате действия времени. Старение – это процесс накопления различных возрастных изменений. Эти изменения проявляются на клеточном, молекулярном и тканевом уровне. Старение – это общебиологическая закономерность, которой свойственно значительное ослабление функциональных способностей всех систем организма человека.

Изменения, конечно, появляются и в пищеварительной системе. Слизистая оболочка желудка становится тоньше, а клетки – менее дифференцированными. Все это приводит к тому, что секреторная и моторная функции желудка снижаются. Кроме этих функций снижается и уровень кислотности желудочного сока, который влияет на состояние кишечной микрофлоры. Поэтому из-за низкой кислотности желудочного сока в микрофлоре преобладают гнилостные микробы. Значительно уменьшается количество активных ферментов в поджелудочной железе человека. Также на развитие процессов, приводящих к старению, влияет избыточный вес.

В пожилом возрасте для того чтобы поддерживать нормальное состояние и работоспособность организма, необходимо правильно питаться. Если питание сбалансировано, то оно существенно влияет на развитие процесса старения организма. И поэтому нужно правильно организовать питание и обязательно учитывать возможности пищеварительной системы, функции которой снижаются со временем. Пожилым людям питаться необходимо умеренно – это первое правило. Второе правило питания пожилых людей заключается в том, что питание должно быть биологически полноценным, сбалансированным. А третье – нужно добавить в рацион питания продукты, которые содержат антисклеротические вещества.

В пожилом возрасте формирование тканей в организме закончено, и поэтому потребности организма в белке, намного меньше, чем в молодости. Также в пожилом возрасте интенсивность физической нагрузки уменьшается. И в этом случае норму белка в организме нужно понижать. Но у пожилых людей происходит регенерация изношенных клеток, для которой необходимо довольно много белка. Собственно поэтому в рационе питания 55% от общего количества белков должны составлять животные белки. А вот количество употребляемых жиров необходимо ограничить, так как обильное употребление продуктов, содержащих жиры, достаточно сильно влияет на развитие атеросклероза. Кроме этого, ослабленной пищеварительной системе пожилого организма достаточно сложно переработать большое количество жиров. Следовательно, в первую очередь необходимо ограничить употребление животных жиров. Но в рационе питания может быть как сливочное, так и растительное масло. Однако последним не следует

злоупотреблять, так как большое количество жиров растительного происхождения отрицательно влияет на пищеварение.

В основном количество углеводов, которое получает организм, превышает количество белков. Но в пожилом возрасте с небольшой физической нагрузкой количество употребляемых углеводов необходимо снизить. Это очень нужно для организма, так как излишнее количество сахара отрицательно влияет на деятельность полезной микрофлоры кишечника. В данном случае надо больше употреблять сложных углеводов, а вот количество легкоусвояемых углеводов нужно уменьшить.

Люди в пожилом возрасте особенно нуждаются в витаминах, так как они способствуют торможению процессов старения. Витаминный комплекс нормализует состояние нервной и сосудистой систем, а также тормозит развитие многих "старческих" заболеваний, в том числе атеросклеротических.

Витамин С является одним из самых полезных и нужных витаминов для организма людей в расцвете сил. Именно этот витамин устанавливает баланс между синтезом холестерина и его переработкой. Также витамин С увеличивает реактивность организма человека. Однако злоупотреблять витамином С нельзя - это плохо влияет на работу поджелудочной железы. Также организму необходим и витамин Р, который способствует снижению артериального давления при повышенной гипертензии, и витамины, которые тормозят развитие атеросклероза: фолиевая и пантотеновая кислоты, холин, В6, В12, F.

В рационе питания людей после 55 лет количество минералов должно быть меньше, чем в рационе людей среднего возраста. В пожилом возрасте в организме происходит накопления минеральных веществ. Это может быть, например, накопление солей в суставах или в стенках кровеносных сосудов. Но также известны случаи, когда причиной остеопороза была солевая недостаточность. Именно поэтому следует быть очень осторожными в употреблении минеральных веществ.

В продуктах, которые употребляют пожилые люди, должны преобладать такие микроэлементы, как: кальций, калий, йод, магний. Норма потребления кальция в сутки в возрасте после 55 лет – 800 мг. Норма потребления магния должна составлять 400 мг в сутки. Если этого микроэлемента недостаточно, то в организме в стенках сосудов содержание кальция увеличивается. Калий очень важен для организма, так как он усиливает сокращения сердца, а также способствует выведению излишков воды и хлорида натрия из организма. Йод необходим для организма, а именно для осуществления фосфорно-кальциевого обмена, который очень важен и для людей в расцвете сил.

Советы по питанию людей после 55 лет включают в себя рекомендации, которые нужны для людей любого возраста, а также специфические советы, которые необходимы именно для людей в пожилом возрасте. Обязательно помните, что с возрастом потребность организма в калориях снижается, и поэтому необходимо уменьшить и калорийность пищи, снизив количество легкоусвояемых углеводов и животных жиров.

Основные принципы питания для пожилых людей

1. Необходимо ограничить употребление животных жиров, а именно: сливочного масла, сливок, жирных сортов мяса, икры рыб, субпродуктов. Нужно употреблять продукты, которые приготовлены без добавления жира: в тушеном, запеченном, отварном виде, или приготовленные на пару.
2. Надо ограничить потребление соли и сахара. Норма сахара в сутки – до 50 граммов (в составе напитков, кондитерских изделий), а норма соли в организме – до 5 граммов (в составе рыбных и мясных блюд).
3. В пищу желателно употреблять кисломолочные напитки с пониженной жирностью, которые обогащены пробиотиками.
4. В рационе питания должны быть полиненасыщенные жирные кислоты. Эти кислоты входят в состав растительных масел, содержатся в жирной рыбе.
5. В пищу необходимо больше употреблять продуктов, содержащих витамин С: апельсин, смородина, крыжовник, грейпфрут, черника, лимон, отвар шиповника.
6. Также нужно в рацион питания добавить продукты, которые в своем составе содержат большое количество солей калия и магния, а именно: морковь, молоко, орехи, курага, пшено, картофель, свекла, рис, капуста, чернослив.
7. Надо увеличить употребление в пищу продуктов, которые богаты на пищевые волокна: овощи, фрукты, ягоды, хлеб с отрубями, цельнозерновой хлеб.
8. Необходимо употреблять продукты со значительным содержанием витаминов группы В: отруби, хлеб, бобовые, молочные продукты, крупы, рыба.
9. Нужно придерживаться дробного и частого питания.

Для того чтобы организм нормально функционировал, нужно регулярно употреблять в пищу следующие продукты:

1. Кисломолочные напитки с пониженной жирностью: ряженка, кефир, йогурты. Эти напитки – необходимый источник белка, витамина В2, кальция.
2. Всевозможные крупы. Овсяная и другие различные крупы в своем составе содержат пищевые, натуральные, растворимые волокна. Для того чтобы понизить уровень сахара в крови, а также холестерина, нужно регулярно употреблять в

пищу овсянку. Конечно, другие каши также очень полезны для организма. Наилучше употреблять их несколько раз в день.

3. Не меньше 3 раз в неделю нужно употреблять в пищу бобовые: горох, фасоль, чечевицу. Они являются прекрасным источником белка, и кроме этого, они содержат фитоэстрогены, которые значительно уменьшают риск развития болезней сердечно-сосудистой системы и остеопороза. Однако, если вы страдаете от болезней почек и суставов, подагры, то эти продукты категорически противопоказаны.
4. Также не меньше 3 раз в неделю необходимо есть жирную рыбу, а именно: сельдь, скумбрию, сардины. Жир, который содержится в рыбе, обеспечивает правильное, слаженное функционирование сердца, а также способствует укреплению иммунитета и нормализует холестериновый обмен. В рыбе есть белок, цинк, железо, витамин А и D.
5. Обязательно необходимо включить в рацион питания различную зелень (укроп, кинза, петрушка), которая является источником витамина С и фолиевой кислоты. Наилучше всего употреблять в пищу зелень в свежем виде и не меньше, чем 2 раза в день.
6. Также для людей пожилого возраста нужны разнообразные фрукты и ягоды, которые содержат много биологически активных соединений и натуральных пищевых волокон. Они способствуют защите организма от злокачественных новообразований, а сосудов – от холестерина.
7. Каждый день необходимо употреблять семечки и орехи, так как они богаты на белок, полиненасыщенные кислоты и витамины.
8. Конечно, нужно употреблять и всевозможные овощи, как в сыром, так и в тушеном или отварном виде.

Ориентировочное меню для людей после 55 лет

Завтрак:

каша овсяная;

омлет;

чай с молоком, можно просто травяной или зеленый чай.

Второй завтрак:

свежие фрукты или ягоды;

печеное яблоко.

Обед:

щи;

отварная рыба с картофельным пюре;

салат из моркови, заправленный сметаной;
компот или кисель.

Полдник:

отвар шиповника или травяной настой.

Ужин:

голубцы, фаршированные овощами;
творожный пудинг;
чай с медом.

На ночь:

кефир.

Кроме этого, в течение всего дня можно:

10 г сливочного масла;
300 г хлеба;
30 г сахара.

На данный момент специалистами доказано, что если в рационе питания уменьшить употребление сладкого, жирного, а также если увеличить потребление различных кисломолочных продуктов, цельнозернового хлеба, рыбы, разнообразных круп, то можно продлить свою жизнь. Стоит просто подкорректировать свой рацион, чтобы избежать многих заболеваний. А также необходимо помнить про минимальные физические нагрузки.