

# Питание пожилых людей и инвалидов: правила, которые необходимо соблюдать



## Простые правила, которые помогут вам сохранить здоровье в пожилом возрасте.

Правильно организованное питание и высокое качество пищи — это не только основа здоровья и долголетия пожилых людей и инвалидов, это еще и неотъемлемая часть лечебного процесса. И здесь важно соблюдать следующие заповеди.

### **1. Пища должна содержать много белка, микроэлементов, витаминов, а рацион должен быть сбалансированным.**

Старение организма связано с уменьшением количества клеток разного типа тканей, их деградацией. Это происходит из-за недостаточной усвояемости пищевых веществ, необходимых для регенерации. Поэтому, чем старше человек становится, тем больше он нуждается в микро- и макроэлементах, белках, жирах, углеводах и клетчатке.

Недостаточное потребление белка ведет к появлению чувства слабости и постоянной усталости. Под угрозу попадают ткани различных органов, в том числе и головного мозга. Общие физические функции организма снижаются, возникает риск заразиться инфекциями.

Белок организм получает большей частью из мяса, в котором также содержится большое количество кальция и А. Недостаток кальция приводит к хрупкости костей, а из-за недостаточного количества железа возникает анемия. Поэтому употреблять мясо пожилым людям необходимо. Рекомендовано один раз в день съедать блюдо из мяса, рыбы или птицы,

а один раз в неделю — из печени. Молоко, кисломолочные продукты, сыр и яйца также помогут восполнить недостаток протеинов, кальция и определенных витаминов.

Усвояемость витаминов — это серьезная проблема стареющего организма. Особенно пожилые люди нуждаются в витамине А. Он имеет антиоксидантные свойства и защищает клетки от разрушения. Основным источником получения витамина А — продукты животного происхождения такие, как печень, молоко и яичный желток. Растительные продукты — фрукты и овощи, содержат бета-каротин — вещество, из которого организм синтезирует витамин А.

Особое внимание нужно уделить витамину D. Он необходим для усвоения кальция. Основным источником витамина D — это рыба. Можно дополнительно принимать соответствующие БАД и, конечно, чаще бывать на улице, гулять.

Витамин С необходим всем людям, особенно пожилым. Он поддерживает иммунитет и принимает активное участие в обмене веществ. Его много в болгарском перце, цитрусовых, брокколи, киви, клубнике и помидорах.

Для здоровья пожилых людей очень важен и витамин B12. Из-за нарушения секреции соляной кислоты в желудке он хуже усваивается из пищи. Его недостаток может привести к снижению жизненного тонуса, психологическим изменениям личности и нарушениям соединительной ткани.



**2. Пища должна содержать количество калорий, которые обеспечивают энергетические затраты пожилого человека.**

Чем старше становится человек, тем меньше калорий он потребляет. Нормой считается 1 800 (у женщин) до 2 200 ккал (у мужчин). В пожилом возрасте люди из-за неправильного питания часто имеют избыточную массу тела. Жировые отложения увеличивают объем вредного холестерина в сосудах, который закупоривает их просвет, серьезно нарушает сердечно-сосудистую деятельность. Лишний вес дает нагрузку связкам, суставам и позвоночнику. Это чревато постоянными болями, деформациями конечностей и спины. Человек превращается в раба болезней, хотя может жить совсем иначе.

### **3. С пищей должно поступать достаточное количество жидкости.**

От количества жидкости в организме пожилых людей зависит выведение продуктов обмена веществ. С уменьшением количества слизи в толстом кишечнике и обезвоживанием у людей пожилого возраста нередко возникают запоры. По причине недостатка жидкости возникают и проблемы с мочевыделительной системой. Моча становится более концентрированной и ее меньше, чем нужно, а почки начинают работать усиленно.

Чтобы избежать этих проблем, нужно употреблять достаточное количество жидкости из воды, чая, соков, супов.

### **4. Нужно выдерживать режим питания.**

Одно из главных правил питания в любом возрасте — соблюдать режим. Пожилому человеку желательно принимать пищу 5 раз в день: завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин. И лучше всего есть в определенные часы — так пища усваивается более тщательно.

### **5. Ограничивать потребления соли.**

Избыточное потребление соли - это одна из причин развития гипертонии, болезней сердца, почек, проблем с суставами. Поэтому сокращать соль в рационе необходимо, причем лучше отдать предпочтение йодированной - она принесет больше пользы организму.

### **6. Применять щадящие способы кулинарной обработки**

Наиболее щадящими режимами кулинарной обработки являются варка, запекание, пассерование, тушение, варка на пару.