Hazgopobbe!



Информационный выпуск

Государственное учреждение «Светлогорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

8-2021

Электронная рассылка

Питание 65+ или, как должен измениться рацион питания после 65.



В этом выпуске:

1. Старение - естественный процесс	стр. 2
2. Сохранять постоянный вес тела	
3. Белки в рационе	· ·
4. Жиры	
5. Углеводы и пищевые волокна	
6. Витамины и антиоксиданты	· ·
7. Ограничить соль	· ·

Старение организма никто не в состоянии отменить, но отдалить наступление старости и сделать свою жизнь более комфортной в состоянии каждый.

Человек прекрасно понимает, что молодость, как и сама жизнь, не может длиться вечно. За молодостью наступает зрелость, а затем следующий период жизни - старость.

Но для начала неплохо было бы разобраться, что такое «старение» и что такое «старость»? **Старение является естественным процессом**, присущим всем живым организмам: как одной клетке, так и животным, и человеку.

Старение запрограммировано в генах каждого вида живого существа. Существует видовой предел продолжительности жизни, а значит, и существуют какие-то внутренние законы развития, старения и старости.

Возрастные изменения появляются годам к 60 практически у каждого человека.

Постепенно снижается содержание в клетках организма калия и магния, повышается масса тела за счет жировой ткани.

Кожа становится сухой, особенно на лице, шее, руках. Появляются пигментные пятна, морщинки.

Волосы после 40 лет становятся сухими, ломкими, тусклыми, редеют и начинают седеть.

Начинаются изменения зрения: роговица становится мутной, хрусталик теряет эластичность и не может четко фокусировать предмет на сетчатку, развивается дальнозоркость.

Ухудшается слух – сначала восприятие высоких тонов, а затем и более низких

Отмечается атрофия эластичных волокон в легких, снижается эластичность самой ткани, она становится более плотно, соответственно ограничиваются функциональные возможности легких.

Развивается кардиосклероз. Снижается сократимость миокарда, ухудшается снабжение тканей кислородом. Особенно страдают капилляры.

Снижается перистальтики кишечника, замедляется эвакуация пищи, что ведет к развитию хронических запоров.

Кости становятся хрупкими из-за вымывания кальция — развивается остеопороз. Вокруг мелких суставов пальцев рук начинается отложение мочекислых солей, стопы деформируются, уменьшается высота межпозвоночных дисков и длина тела (человек «растет вниз»).

Сохранить здоровье и избежать грозных спутников старости: остеопороза, сахарного диабета, подагры, атеросклероза, онкологических заболеваний — будет способствовать правильное питание.

Янка Мавр (И.М. Федоров) в старости рассуждал так: "Здоровье, как хозяйство. Если запустить — зарастет крапивой двор, обвалится крыша". Не следует запускать здоровье.

Нужно стараться всю жизнь сохранять постоянный вес тела, чтобы внешний вид был намного моложе календарного возраста.

Голод – утолять, аппетит сдерживать. С возрастом, когда еда становится почти единственным доступным удовольствием, не следует ею злоупотреблять.

С возрастом снижается количество общей внутриклеточной жидкости. Организм постепенно обезвоживается, и это угнетает все жизненные процессы в организме.

Обязательно наличие воды в ежедневном рационе. Полезно выпить стакан натощак с утра. На прогулку тоже нужно захватить с собой бутылку.

С годами обмен веществ замедляется, снижается физическая активность, а с ней и потребность в белках, жирах, углеводах и клетчатке. У людей старше 60 лет среднесуточная калорийность должна составлять от 1800 (у женщин) до 2200 ккал (у мужчин). Однако после 60 лет остается высокой и даже возрастает потребность в минеральных веществах, таких как кальций, магний, калий, железо и в витаминах А, D, E, B12.

В пожилом возрасте меняется тело человека – возрастает процент жира, меньше становится мышечной массы. Чтобы не терять ее слишком быстро, нужно употреблять достаточно белка.

Белки в рационе. В рационе пожилых людей должны быть мясо, рыба и белок яиц.

Белое куриное мясо без кожи – тушеное, запеченное, приготовленное на гриле, в мультиварке. В белом мясе курицы и индейки содержится аминокислота триптофан, которая успокаивает нервную систему и способствует засыпанию.



Морская рыба – быстро усваивается и, в отличие от пресноводной, богата необходимы микроэлементами, которые для восстановления белков. Морская рыба, морепродукты являются хорошим источником селена, являющимся противораковым средством, содержит полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, Омега -6.

Молочные продукты низким содержание жира богаты легкоусваиваемым белком, витаминами, аминокислотами минералами, такими как калий, кальций, необходимый для профилактики остеопороза. Ежедневно в рационе должно быть 100 граммов нежирного творога или 10-30 граммов несоленого сыра.



Полезны кисломолочные продукты. Они поддерживают нормальный состав кишечной микрофлоры, что позволяет предотвращать гнилостные процессы в кишечнике.

1-2 раза в неделю желательно устраивать дни без мяса. Источником растительного белка являются **крупяные изделия, рис, бобовые, орехи.** Эти продукты являются важным источником не только белка, но и углеводов, клетчатки, минеральных веществ (калий, кальций, магний) и витаминов (С, группы В, каротиноидов, фолиевой кислоты).

Жиры в питании. Необходимо свести к минимуму употребление твердых животных жиров, которые, попадая в организм, превращаются в холестерин, что способствует формированию атеросклеротических бляшек в сосудах. Поэтому употребление сала, жирного мяса, яичных желтков, колбасных изделий, бекона, сливочного масла способствуют развитию болезни. Ежедневно в рационе должны быть любые растительные масла: оливковое, подсолнечное, льняное, конопляное и другие (20-25граммов).

Углеводы и пищевые волокна в питании пожилых людей.

С возрастом увеличивается риск заболеть сахарным диабетом. Он, в свою очередь, усугубляет течение всех возрастных заболеваний. Поэтому большинству людей пожилого возраста необходима диета, контролирующая выделение повышенного, избыточного инсулина. Углеводов в рационе пожилых людей должно быть не более 300 граммов в день. В первую очередь необходимо ограничить сахар, сладости, картофель, мучные и макаронные изделия. Суточная норма сахара не должна превышать 30 г.

В рационе должны быть в достаточном количестве овощи (но не картофель), зелень, фрукты и ягоды, богатые витаминами, микроэлементами, антиоксидантами и пищевыми волокнами. Первое, что люди ассоциируют с клетчаткой — это овощи, и не зря. Предпочтение следует отдавать капусте, спарже, брокколи, шпинату.



Пищевые волокна (клетчатка) связывают в кишечнике часть холестерина и выводят его из организма, снижая риск развития атеросклероза и ишемической болезни сердца. Пищевые волокна стимулируют работу желудочно-кишечного тракта и желчеотделение, предупреждая запоры и застой желчи в желчном пузыре, предрасполагающие к образованию в нем камней. Пищевые волокна (клетчатка) препятствуют всасыванию глюкозы, благодаря чему снижается содержание в крови.

Нужно использовать в питании цельные крупы, которые кроме клетчатки, содержат витамины и микроэлементы и на первом месте должна быть

овсяная крупа (геркулес) — она содержит магний, калий, фосфор, витамины и вещества, тормозящие всасывание жиров.

На втором месте

гречка — она содержит много белка, мало углеводов, превосходит все крупы по содержанию витамина В и минеральных солей — особенно магния. Один стакан гречневой каши содержит 20% дневной нормы клетчатки.

И на третьем месте

перловая крупа — она богата клетчаткой, которая мало усваивается, но служит «метлой» для очищения кишечника. Полезна при запорах и ожирении.

Семена льна богаты клетчаткой – около 7 граммов на столовую ложку, а также они содержат лигнан (нерастворимый вид клетчатки) который защищает организм от рака.

Хлеб в рационе должен быть ржаной, из муки грубого помола, с добавлением отрубей.

Орехи (миндаль, грецкие) и тыквенные семечки снабдят организм витаминами группы В, магнием. Тыквенные семечки — ценный источник полиненасыщенных жирных кислот (Омега-3). Однако не забываем, что это высококалорийные продукты, поэтому не стоит увлекаться, 3-5 орехов в день достаточно. Семечки и орехи также могут быть источниками селена.



Витамины и антиоксиданты.

В пожилом возрасте важно получать достаточное количество витаминов, веществ-антиоксидантов. Витамины участвуют в обмене веществ и тем самым обеспечивают нормальное течение всех биохимических процессов в организме, участвуют в образовании ферментов, гормонов, защищают организм от многих болезней и замедляют старение.

Витамины, антиоксидантного действия (C, A и E), а также фолиевая кислота и витамины B6, B12, препятствуют образованию вредного продукта обмена аминокислот — гомоцистеина, который участвует в образовании атеросклеротических бляшек в сосудах.

Флавоноиды содержатся в овощах, фруктах и ягодах, имеющих яркую окраску, являются мощными антиоксидантами, защищают организм от некоторых форм рака, снижают свертываемость крови, уменьшают ломкость капилляров и их проницаемость, оказывают сосудорасширяющее, желчегонное действие и др.

Флавоноиды определяют окраску плодов, являются растительными пигментами.

Виноград содержит флавоноид — ресвератрол , являющиеся мощным антиоксидантом. Концентрация ресвератрола в винограде достигает 1,2-2,5 г/кг (свежий винограда), 150-400 мг/литр (белое вино) и 0,8-5,8 г/литр (красное вино).

Они способствуют снижению уровня вредных форм липопротеинов низкой плотности (известных как вредный холестерол) и увеличивает содержание в плазме крови высокомолекулярных липопротеинов. Этот фактор способствует снижению развития атеросклероза и раковых заболеваний.



Ресвератрол действует на организм аналогично низкокалорийной диете, оказывает противораковое действие, укрепляет стенки сосудов и разжижает кровь, а также замедляет развитие болезни Альцгеймера.

Кстати, именно употреблением красного вина связывают существование так называемого «французского парадокса». Французы, которые пьют этот напиток в довольно больших количествах и питаются достаточно жирной пищей, но относительно редко страдают сердечнососудистыми заболеваниями. Предполагается, что антиоксиданты вина, среди которых и ресвератрол, защищают артерии от атеросклероза. Знанием о том, что регулярное умеренное употребление сухого красного способствует долголетию, человечество обладало испокон веков и научные исследования подтвердили – темные сорта винограда и изготавливаемые из них вина действительно богаты ресвератролом. Ресвератрол содержится в вине в куда больших количествах, нежели в других продуктах.







Богаты антоцианами ягоды черники, голубики, клюквы, ежевики, черной смородины, вишни, также антоцианы содержатся в красной капусте, баклажанах, некоторых видах перца, как жгучих, так и сладких и др.

Не стоит забывать про травы, специи и сухофрукты, они содержат витамины и минералы: имбирь, сельдерей, корица, тмин, зелень укропа, душица, розмарин, тимьян, куркума. За ними по шкале убывания концентрации следуют томатный соус, соевый соус, чеснок, петрушка и зеленый лук.











Людям старше 60 лет, рекомендуется употреблять продукты, богатые солями магния и калия (чернослив, курага, капуста, свекла, орехи, отрубной и цельнозерновой хлеб).

Пожилым людям рекомендуется **ограничить соль** до 5 граммов в сутки, полностью отказаться от соленых продуктов (сельдь, соленые огурцы, грибы), злоупотребление которыми повышает артериальное давление, затрудняет работу сердца и вызывает отеки. Следует употреблять йодированную соль.

Есть нужно 4-5 раз в день, ни в коем случае не переедая. Исключить способ приготовления любых продуктов, такой как **жарка**, особенно во фритюре. Пищу готовить без добавления жира (отваривать, запекать, готовить на пару), использовать микроволновую печь, аэрогриль.

Правильно сбалансированное питание – это залог сохранения здоровья в пожилом возрасте. Конечно, рациональное питание не панацея от всех бед, но это основной фактор здоровья и долголетия.

Войтешонок Н.И., врач по медицинской профилактике

Издатель: Отдел общественного здоровья

государственное учреждение

«Светлогорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Ответственный за выпуск: Войтешонок Наталья Ивановна

врач-валеолог