

Рациональное питание людей пожилого возраста



Рациональное питание людей пожилого возраста

«Мельников И.В.»

Рациональное питание людей пожилого возраста / «Мельников И.В.»,
— (Здоровое питание)

ISBN 978-5-457-22159-8

Питание пожилых людей – важная и актуальная проблема современности. В книге рассказывается о роли правильного питания в предупреждении раннего старения, дается характеристика состава пищи вообще и особенностей рациона пожилых людей, о гигиенических требованиях, которые предъявляются к количеству и составу пищи, о калорийности и режиме питания, приводится примерное меню пожилого человека. Издание рассчитано на широкий круг читателей.

ISBN 978-5-457-22159-8

© Мельников И.В.

Содержание

ПИЩА И ВОЗРАСТ	5
СОСТАВ ПИЩИ ЧЕЛОВЕКА	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

ПИЩА И ВОЗРАСТ

Как продлить жизнь и как избежать преждевременной старости – два вопроса, о которых никогда не переставали думать люди. С древнейших времен искал человек эликсир молодости, но эти поиски оказывались безуспешными. Тем не менее современные научные поиски способов и методов предупреждения старения и продления жизни продолжаются. По мнению некоторых ученых человек должен жить не меньше 100 – 120 лет.

Однако само долголетие имеет смысл тогда, когда сохраняются здоровье, бодрость, возможность творческой деятельности. Поэтому основная задача состоит в том, чтобы предупредить преждевременное старение, тягостную и болезненную дряхлость. В этом отношении неперенным условием долголетия, сохранения здоровья, трудоспособности, бодрости является правильное питание, которое является одним из основных постоянно действующих факторов внешней среды, оказывающей весьма существенное благотворное влияние на состояние организма при старении. Некоторые ученые считают, что питание – практически единственное средство, которое может продлить продолжительность жизни на 25 – 40 %. Однако питание может не дать никакого эффекта, если не соблюдать гигиенического режима труда, отдыха и сна, не прекратить курения и не воздерживаться от употребления алкоголя.

Значительная возрастная перестройка у человека наступает примерно в 45 лет. В этом возрасте заметно изменяется деятельность желез внутренней секреции, снижаются окислительные процессы в органах и тканях, а вместе с тем и потребность в пище, необходимой для покрытия трат организма.

Конечно, названный возраст является условным. В жизни наблюдаются отклонения в ту или другую сторону. Многое зависит от условий жизни, характера труда, перенесенных в прошлом болезней. Но все же чаще всего именно в возрасте 45 – 50 лет начинают проявлять себя наступившие в организме изменения – ранние предвестники старения.

Задача сохранения здоровой старости заключается в том, чтобы задержать падение сопротивляемости организма. Обеспечить здоровую старость надо не тогда, когда она уже резко проявила себя, а тогда, когда она только наступает.

В 45 – 50 лет необходимо особенно внимательно приступить к проведению профилактических мероприятий, в том числе к правильному построению своего пищевого режима.

В этом возрасте нередко начинают проявляться следующие три основных предвестника старения, имеющие отношение к питанию:

1. Неправильное течение процессов обмена веществ в организме;
2. Появление сердечно – сосудистых расстройств;
3. Нарушение деятельности органов пищеварения.

Неправильное течение процессов обмена веществ дает о себе знать в виде склонности к полноте, несмотря на соблюдение привычного пищевого рациона, и различных нарушений в суставах в виде хруста и боли, которые называют подагрическими, хотя настоящей подагры как обменного заболевания здесь нет. Главное внимание надо обратить на склонность к полноте, которая угрожает развитием ожирения. Полнеть – это значит стареть, так как при полноте возрастает нагрузка на сердце, медленнее протекают окислительные процессы в организме, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям. "Чем шире талия, тем короче жизнь", – говорит английская пословица.

Наклонность к полноте в связи со снижением окислительных процессов иногда наблюдается после 30-летнего возраста. В таких случаях следует уже в этом возрасте принимать меры против полноты, однако чаще всего наклонность к прибавке веса наблюдается после 40-летнего возраста, раньше у женщин, чем у мужчин. Здесь играет роль не только снижение обменных процессов, непосредственно связанных с питанием, но и изменение деятельности желез внутренней секреции.

Хруст в суставах, болезненность при движении говорит о нарушении солевого обмена. Известно, что некоторые пищевые продукты, содержащие много щавелевой или мочевой кислоты, способствуют задержанию и отложению солей, так что правильным питанием можно предупредить развитие так называемых подагрических и иных нарушений.

Нарушения со стороны сердечно – сосудистой системы в среднем возрасте проявляются в виде повышенной одышки при быстрой ходьбе, даже на третий этаж подниматься становится труднее.

Отмечается некоторое, незаметное вначале для других, ослабление памяти, что связано с некоторыми изменениями в кровоснабжении мозга, появляется рассеянность, дают о себе знать при значительных напряжениях неприятные ощущения в загрудинной области и в области сердца. Эти нарушения полноценной деятельности кровеносных сосудов связаны с ненормальным отложением на их стенках белково – жировых соединений, которые затрудняют нормальный ток крови. Это так называемый атеросклероз – частый спутник пожилого человека.

Но атеросклероз не обязательная болезнь старости. При неправильном образе жизни, усиленном курении, нерациональном питании атеросклероз наблюдается и у молодых людей, которые в связи с этим преждевременно стареют. Питание играет определенную роль в развитии атеросклероза, правильно питаясь, можно не только предотвратить развитие атеросклероза, но и ликвидировать его начальные проявления. Наклонность к запорам, повышенное образование газов в кишках могут быть предупреждены правильным питанием.

СОСТАВ ПИЩИ ЧЕЛОВЕКА

Возрастные особенности, возможность развития некоторых перечисленных нарушений, которые приводят к преждевременному старению, требуют от человека в среднем и пожилом возрасте особенно внимательно подойти к организации своего питания.

Пищевой рацион в целом складывается из четырех частей: калорийности или количественной части, химического состава, физических свойств и режима питания. При выборе продуктов, их кулинарной обработке и составлении меню все эти элементы пищевого рациона должны приниматься во внимание.

Основными в составе пищевого рациона человека среднего и пожилого возраста являются следующие группы веществ: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода. Эти пищевые вещества обязательно входят в состав пищи. Каждое из них должно содержаться в пище в определенных соотношениях, соответственно возрастным и профессиональным особенностям.

Практически невозможно заниматься ежедневным подсчетом химического состава и калорийности рациона. Разнообразная, правильно приготовленная пища обеспечивает человека в необходимых пищевых веществах, но знание потребности дает возможность правильно подобрать продукты для полноценного и качественного рациона питания с учетом возрастных особенностей и состояния организма.

БЕЛКИ

Белки имеют исключительное значение в жизнедеятельности организма, занимая центральное положение в обмене веществ. Это основной пластический материал, из которого состоят все органы тела, а также гормоны, пищеварительные соки, ферменты и т. д. Белок составляет 54 % массы человека. Недостаточность белков в пищевом рационе ведет к повышенной восприимчивости организма к инфекционным заболеваниям; она снижает процессы кроветворения, приводит к нарушению деятельности нервной системы, желез внутренней секреции. Белки обезвреживают попавшие в организмы яды и токсины, достаточное количество белка в пище повышает устойчивость к стрессам, которые могут быть причиной многих заболеваний. Белок участвует в основных жизненных процессах и является основой жизни. Белки, по – гречески протеины, от слова «протос», что значит главный, единственный. Для того, чтобы обеспечить все важнейшие жизненные процессы, необходимо достаточное поступление в организм с пищей. При этом важно сказать, что белок в отличие, например, от жиров и углеводов не может синтезироваться в организме и не заменяться другими пищевыми веществами. Единственным источником белков является пища. Поэтому белки пищи считаются абсолютно необходимой составной частью рациона человека. У пожилых людей резервы белка незначительны, он не так хорошо усваивается. Именно поэтому человеку среднего и пожилого возраста необходимо увеличивать содержание белков в питании или во всяком случае не ограничивать. В суточном рационе должно содержаться около 100 – 110 г белка, а при занятии физическим трудом это количество должно быть повышено соответственно тяжести работы до 140 г. Большое значение имеет качественный состав белка в питании. Расщепляясь в желудочно – кишечном тракте при переваривании, белки распадаются на более простые химические соединения – аминокислоты. В процессе обмена веществ одни аминокислоты могут преобразовываться в другие в соответствии с потребностями организма, но некоторые аминокислоты организм не в состоянии образовывать, они должны содержаться в пищевых продуктах. Эти аминокислоты поэтому называют незаме-

нимыми. Полноценной пищей считается такая, в которой содержится достаточное количество незаменимых аминокислот.

Животные белки являются более полноценными в отношении качества и количества содержащихся в них аминокислот. В пищевом рационе людей среднего и пожилого возраста должно быть около 50 % белка животного происхождения. Наиболее благоприятно соотношение животного и растительного белка в рационе 1:1. Чтобы не было дефицита тех или других веществ, рекомендуется использовать комбинации растительных и молочных продуктов (каши на молоке, хлеб с молоком, вареники, сочники), растительных продуктов с мясом, рыбой. При правильном сочетании растительного и животного белка улучшается усвоение растительных белков.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.