

Старость меня дома не застанет

Лариса Аникеева –
врач высшей категории,
доктор-диетолог



3 комплекса
37 упражнений
для утренней
гимнастики!

Лариса Шиковна Аникеева

Старость меня дома не застанет

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8683859
Медицинская академия для всей семьи: Эксмо; Москва; 2015
ISBN 978-5-699-73227-2*

Аннотация

Рациональное питание, крепкий сон и активная жизнь – вот основные составляющие долголетия. Такие несложные правила, как зарядка по утрам, отказ от вредных привычек и потребление здоровой пищи, придадут вам прилив сил, вы станете более энергичными, бодрыми и здоровыми. С помощью рекомендаций опытного врача вы сможете подобрать комплекс упражнений для утренней зарядки, который обеспечит вам тонус на протяжении всего дня.

Полезные советы в каждой главе помогут вам сориентироваться, как определить болезни и какое лечение применять во время конкретных заболеваний в пожилом возрасте, какие растительные средства нужны для нормализации сна, а также зачем нужна ежедневная профилактика.

Наслаждайтесь каждым прожитым днем, двигайтесь и будьте здоровы!

Содержание

От автора	4
Старость и старение	5
Есть только миг между прошлым и будущим	5
Старение населения как демографическая проблема	8
Труд стариков на благо общества	10
Теории старения	13
Признаки старости	15
Лет до ста расти нам без старости	17
Рациональное питание	19
Правильное питание – основа долголетия	19
Потребность в воде	23
Десять правил в питании пожилых людей	24
Положительный баланс	27
Количество и качество	30
Верните молодость	37
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Лариса Анিকেева

Старость меня дома не застанет

*Светлой памяти друга, наставника, Человека Михаила
Мееровича Гурвича*

От автора

Дорогие мои читатели-пенсионеры! Эта книга о вас и для вас. Вы вступили в ту пору, которая называется осенью жизни. И только от вас самих зависит, будет осень золотой и яркой или превратится в унылое и безрадостное чередование дней и ночей, приближая жизнь к последней черте и переход в мир иной.

Следующее за вами поколение «предпенсионеров» уже с тревогой задумывается о приближении старости, время от времени получая от нее весточки в виде снижения памяти, беспричинной хандры и различных недомоганий, связанных с возрастом.

Нынешние 20—30-летние, полные сил, желаний и возможностей, представляют жизнь красочной, интересной и бесконечной. Они категорически отвергают даже мысль о возможности старения, снисходительно поглядывая на шаркающих старичков и немощных старушек, находя в этом пищу для иронических насмешек и юмористических высказываний.

Наивные, они еще не знают, что с возрастом время ускоряет свой ход, и жизнь, вопреки желанию человека, семимильными шагами устремляется к закату. О быстротечности жизни прекрасно сказано у Виктории Токаревой: «Раньше, бывало, время торопили, чтобы скорей прошло. А теперь дни летят один за другим, и за хвост не схватишь... Раньше было: понедельник, вторник, среда, четверг, а теперь: весна, лето, осень, зима».

Старость неизбежна. Это аксиома, которую невозможно опровергнуть, но процесс старения можно взять под контроль и отодвинуть наступление старости на более поздний срок, продолжая наслаждаться жизнью, оставаясь бодрым, энергичным и доброжелательным человеком.

Противостояние старости – процесс, требующий активного участия самого индивидуума. Невозможно оставаться молодым, лежа на диване перед телевизором, поглощая одновременно низкопробную телепродукцию и повышенные объемы высококалорийной пищи, и своим брожением по любому поводу отравлять жизнь окружающим.

Главный залог сохранения молодости и бодрости – здоровый образ жизни, включающий в себя рациональное питание, физическую активность, разностороннюю умственную деятельность, полноценный отдых, отказ от вредных привычек, умение создавать положительный психологический настрой.

Цель данной книги – убедить читателя в том, что продолжительность и качество жизни зависят, прежде всего, от образа жизни, и нужно начать жить по-новому, чтобы продлить трудоспособный возраст, сделать долголетие активным, душевное состояние комфортным и до конца дней оставаться нужным людям.

Адресуя книгу людям пенсионного возраста, автор приветствует и молодых читателей, которые хотят жить долго и счастливо, не становясь в старости обузой для семьи.

Старость и старение

Есть только миг между прошлым и будущим

...Именно он называется – жизнь. Эти слова поэта Л.Дербенева говорят о том, что, сколько бы лет ни продолжалась жизнь конкретного человека, она всегда слишком коротка. И, подводя итоги своей жизни, каждый из нас с сожалением говорит о том, что «это не успел», «этому не научился», «этого не совершил».

Жизненный путь человека от рождения до смерти проходит через несколько этапов, называемых возрастными периодами. Каждый период имеет анатомо-физиологические и психологические особенности организма, характерные для данного возраста, а также заболевания, которым подвержены представители только данной возрастной группы. Так, например, пузырчатка новорожденных, как следует из названия, может развиваться только у детей первого месяца жизни, а болезнь Альцгеймера – удел лиц старческого возраста.

В 1965 году на симпозиуме АПН СССР была принята классификация возрастных периодов, которой пользуются до настоящего времени.

Возрастные периоды	Мужской пол	Женский пол
Новорожденные	1–10 дней	
Грудной ребенок	10 дней – 1 год	
Раннее детство	1–2 года	
Первый период детства	3–7 лет	
Второй период детства	8–12 лет	8–11 лет
Подростковый возраст	13–16 лет	12–15 лет
Юношеский возраст	17–21 год	16–20 лет
Зрелый возраст:		
первый период	22–35 лет	21–35 лет
второй период	36–60 лет	36–55 лет
Пожилой возраст	61–75 лет	56–75 лет
Старческий возраст	76–90 лет	
Долгожители	Старше 90 лет	

Согласно данной классификации, период старости начинается у мужчин с 60, у женщин с 55 лет, что совпадает с возрастом выхода на пенсию, и имеет три периода: пожилой, старческий и долгожительство. Наш соотечественник после выхода на пенсию имеет реальную возможность прожить еще 15–20 лет. Только от него зависит, как он распорядится этими годами.

Можно вести полноценную интересную жизнь, даже более интересную, чем раньше, учитывая появившееся свободное время и отсутствие служебных обязанностей, принимая

старость как очередной этап жизни со своими радостями, проблемами и надеждами. А можно предаться унынию, погрузиться в одиночество, занимаясь подсчетами болячек и с завистью поглядывая на своих ровесников, ведущих активный образ жизни.

Старение – это генетически запрограммированный процесс, сопровождающийся определенными возрастными изменениями в организме. С возрастом происходит постепенное снижение функциональных возможностей органов и систем организма, изменяется их структура. В клетках различных тканей (мозговой, костной, мышечной и тд.) происходит частичное отмирание или замещение их соединительной тканью, в результате чего происходит изменение и повреждение тканевых структур и ухудшается функционирование всех органов и систем. Изменения физиологических процессов в организме происходят на протяжении всей жизни, но после достижения организмом зрелости в них начинают происходить разрушительные процессы, что и определяет важную особенность старения – ухудшение функций всех физиологических систем и в результате этого снижение приспособляемости (адаптации) организма к условиям внешней среды.

Эти процессы проходят у каждого человека индивидуально и зависят от многих факторов: генетических, условий внешней среды, привычек питания, двигательной активности, привязанностей к вредным привычкам и тд. На процессы старения огромное влияние оказывают и психосоциальные факторы: ограничение самостоятельности и невозможность самообслуживания, экономические проблемы, смерть родных и близких, утрата общения с друзьями и знакомыми.

Для женщин старость начинается, когда косметичка превращается в аптечку.

Когда же все-таки начинается старость? Многолетний спор на эту тему продолжается до сих пор. Одни утверждают, что старение организма начинается с рождения. Другие отодвигают границу старости к тридцати годам, а третьи уверены, что старость начинается с выхода на пенсию. Но разве повернется у кого-нибудь язык назвать 55-летнюю пенсионерку старухой? Она достигла высот в карьере, вырастила детей, выглядит на 10—15 лет моложе своего паспортного возраста, а ее жизненному опыту и житейской мудрости позавидует большинство молодых женщин. А мало ли примеров вокруг, когда 60—70-летние мужчины становятся «молодыми» отцами и обещают не останавливаться на достигнутом?

Старость – это состояние организма, который подвергается старению, это заключительный этап индивидуального развития организма человека. Началом старости условно считается возраст после 75 лет, когда появляются признаки «усталости» отдельных органов и организма в целом. Но и в таких условиях многие сохраняют умственные и физические силы, достаточную работоспособность, активно участвуют в общественной и социальной жизни, интересуются событиями, происходящими в окружающем мире.

Принято считать, что существует физиологическое старение, при котором инволюционные изменения имеют естественное начало и постепенное развитие, и преждевременное старение, при котором человек опережает свой календарный (по паспорту) возраст за счет ускорения темпов старения и более раннего развития старческих признаков и болезней. При физиологическом старении у человека сохраняются умственные и физические силы, достаточная работоспособность и не снижается интерес к различным явлениям общественной и семейной жизни. Возрастные изменения организма в данном случае имеются, но они не являются препятствием для длительной и довольно высокой работоспособности.

При преждевременной старости рано появляются внешние признаки одряхления, снижаются умственная и физическая работоспособность, быстро теряются силы, пропадает интерес к жизни. Присоединяются психические изменения, развиваются подозрительность, сварливость, желчность. Человек становится замкнутым, молчаливым, стремится к одино-

честву или, напротив, приобретает ранее не свойственные ему черты: болтливость, назойливость, суетливость.

Существует и еще один, к счастью, крайне редкий тип старости – прогерия, или детская старость. Это генетическое заболевание характеризуется ускоренным старением. При рождении ребенок выглядит нормальным и до 6—12 месяцев развивается соответственно возрасту, но неожиданно для окружающих у него появляются симптомы, характерные для стариков: сухая морщинистая кожа, облысение, повышенная ломкость костей, тугоподвижность суставов. Восьмилетний ребенок выглядит как 80-летний старик. Продолжительность жизни таких людей обычно не превышает 20 лет, погибают они от старческих болезней (инфаркт, инсульт на фоне прогрессирующего атеросклероза).

Чтобы и в 90 лет прочно стоять на ногах, оставаться в здравом уме и уметь радоваться жизни, надо надеяться не столько на здравоохранение, сколько на себя самого.

Наш современник живет значительно меньше биологического срока, отведенного ему природой. Научные данные свидетельствуют о том, что человек имеет возможность жить до 120 лет. Об этом сказано и в Библии: «Пусть будут дни их сто двадцать лет». В нашей стране средняя продолжительность жизни составляет 68 лет, у мужчин – 62, а у женщин – 74 года.

Ученые и врачи-геронтологи работают над этой проблемой, пытаются приблизить фактическую продолжительность жизни к биологической. Не только увеличить продолжительность жизни человека, но и повысить качество долголетия – вот важная задача, стоящая перед врачами всего мира. Понятно, что дожить до ста лет, будучи прикованным к постели, не захочет ни один здравомыслящий человек.

Долголетие должно быть активным и жизнерадостным, вопреки распространенному убеждению в том, что «старость – время страданий и мучений, избавить от которых может только смерть».

Старение населения как демографическая проблема

В последние десятилетия XX века человечество столкнулось с такой проблемой, как демографическое постарение, то есть увеличение количества людей старшего возраста в общей численности населения не только в развитых странах, как это было ранее, но и во всем мире. Эта демографическая революция стала возможной благодаря двум противоположным процессам, протекающим параллельно.

Достижения научного и социального прогресса привели к значительному увеличению продолжительности жизни людей пожилого и старческого возраста: повысился уровень жизни населения, улучшилось медицинское обслуживание, совершенствуются службы социального обеспечения. России пока нечем похвастаться в данном вопросе: в 2013 году наша страна оказалась на 129-м месте по продолжительности жизни (66,05 лет), пропустив вперед себя многие страны из бывших республик СССР (Азербайджан, Казахстан, Украину, Туркмению, Армению, Грузию и тд.).

С другой стороны, идет неуклонное снижение рождаемости в экономически развитых странах. То же происходит и в России. Каждая 10—12-я семейная пара является бездетной. Частота бесплодных браков, обусловленных медицинскими причинами, составляет в разных регионах России от 8 до 19%, с особой частотой встречаясь в крупных городах и в промышленно развитых районах. Ученые предупреждают, что увеличение количества бесплодных браков до 15% грозит демографической катастрофой и ведет к серьезным проблемам в обществе и государстве. Кроме того, в современном обществе отмечается уменьшение потребности в материнстве. По мнению социологов, это есть одно из негативных последствий эмансипации. А поэт прокомментировал эту ситуацию так:

Все чаще встречаются дамы с собачкой,
Все реже Мадонны с младенцем.

Если в ближайшее время ситуация не изменится, то средняя российская семья будет иметь такой состав: он, она и собачка.

Сегодня в мире проживают 625 миллионов человек старше 60 лет, то есть каждый 10-й житель нашей планеты. По прогнозам, к 2050 году уже каждый пятый будет в этом возрасте и доля людей в возрасте от 60 лет будет превышать число детей до 15 лет. То есть произойдет уменьшение количества трудоспособного населения, на плечи которого ляжет нагрузка по содержанию детей и пенсионеров.

В России каждый 8-й житель находится в пожилом и старческом возрасте (12,5%). К 2030 году на одну тысячу трудоспособных людей будет приходиться 824 нетрудоспособных жителя. Численность трудоспособного населения уменьшится с 86,6 млн до 78,6 млн человек, а количество пенсионеров возрастет с 32,8 млн до 40,4 млн человек. Если учесть количество детей и подростков, которые по возрасту являются нетрудоспособными, и инвалидов, то на одного работающего будет приходиться 1 иждивенец и ни один государственный бюджет не справится с увеличением объемов финансирования систем пенсионного обеспечения и социальной защиты населения. А в недалеком будущем может наступить такая ситуация, про которую говорится в русской поговорке: «Один с сошкой, а семеро с ложкой».

В этих условиях необходимо дать возможность трудоспособным пенсионерам продолжать трудовую деятельность. Государство и общество должны быть заинтересованы в привлечении к труду пожилых людей, сохранивших здоровье и желание работать. В нашей стране сохраняется самый низкий пенсионный возраст: 55 лет у женщин и 60 лет у мужчин (соответственно на 10—12 и на 5—7 лет ниже, чем в развитых странах).

Япония с населением 132 миллиона человек имеет 28 миллионов пенсионеров (старше 65 лет). Но правительство Японии планирует увеличить пенсионный возраст до 70 лет, чтобы снизить количество пенсионеров до 19 миллионов.

В России численность населения составляет 142 миллиона человек, из них 39 миллионов пенсионеров, что ведет к непосильной нагрузке на бюджет и вносит свой вклад в раскручивание инфляции. Значительное количество российских пенсионеров продолжают работать, чтобы обеспечить достойный уровень жизни. В правительстве ведется работа по увеличению пенсионного возраста: с 2015 года пенсионный возраст будет ежегодно повышаться на полгода, пока не составит 62,5 года для мужчин и женщин. Но повышение пенсионного возраста должно быть «привязано» к средней продолжительности жизни. В экономически развитых странах после выхода на пенсию человек живет еще не менее 10 лет, то есть пенсионный возраст значительно ниже средней продолжительности жизни, чего нельзя сказать про наших соотечественников. Не так много мужчин в нашей стране доживают до 60 лет, а повышение пенсионного возраста еще больше снизит для них возможность достичь «заслуженного отдыха».

Постарение населения – проблема не только демографическая, она охватывает все сферы жизни: экономическую, социальную, культурную, психологическую и духовную. На протяжении многих веков в России были многодетные и многопоколенные семьи, где авторитет старшего члена семьи – отца семейства – был непререкаем. Жизненный уклад опирался на обычаи и традиции предков, которые требовали уважения к главе семьи и выполнения всех его требований. Младшим членам семьи с пеленок внушалось, что бабушек и дедушек надо любить, проявлять к ним чуткость, внимание и заботу.

«Старость не высмеивай – ведь ты идешь к ней».

Менандр¹

Делать это было нетрудно, потому что именно старики растили и воспитывали детей, пока родители зарабатывали на «хлеб насущный». Между старыми и малыми формировались особые отношения: любовь, душевная теплота, отзывчивость и взаимопонимание.

В современном обществе семейные связи утратили свою былую крепость и ценность. Дети, едва достигнув совершеннолетия, стремятся вылететь из родного гнезда и поселиться в арендованной квартире или уехать в другой город. Внуки, рожденные вдали от стариков, лишены той всеобъемлющей любви и заботы, которые могут дать только бабушки и дедушки. Они не привязаны к старшему поколению теплыми воспоминаниями и душевными узами, которые делают бабушек-дедушек родными людьми, забота о которых является естественной потребностью и проявлением любви. Поэтому старики часто становятся одинокими и никому не нужными, а отношение к ним со стороны молодых приобретает оттенок насмешливости, пренебрежения, осуждения, а нередко и полного отторжения. Не потому ли старый человек имеет в нашем обществе столь низкий статус?

Степень цивилизации общества оценивается по его отношению к старикам и детям. Если в отношении детей наметились и продолжают положительные процессы, то по отношению к старикам наше общество, к сожалению, по-прежнему остается малоцивилизованным.

¹ Менандр (324—291 до н.э.) – древнегреческий комедиограф.

Труд стариков на благо общества

Переход человека в пожилой возраст еще не делает его немощным и нетрудоспособным. Можно в 80 лет оставаться бодрым, активным, жизнерадостным или в 30 уже устать от жизни и чувствовать себя стариком. Жизнерадостный характер, интерес к окружающему миру, доброжелательность к людям, любовь к близким – вот что помогает до глубоких лет оставаться молодым и бодрым. Напротив, пессимизм, недовольство окружающими, брюзжание по любому поводу превращают молодого по паспорту человека в хмурого ворчливого старика.

Изменение образа жизни человека, вынужденного расстаться с работой по достижении пенсионного возраста, во многих случаях негативно сказывается на его здоровье, настроении и положении в семье и обществе. Если раньше он был востребован на производстве и в общественной жизни, являлся источником средств существования в семье, что позволяло материально поддерживать детей и внуков, то теперь оказался вырванным из привычного круга обязанностей и расценивает свое новое положение как безрадостное бесполезное существование, погружается в изоляцию и одиночество. Такая установка отрицательно сказывается на психическом и физическом здоровье, на жизненном тоне.

«Ничего так не следует остерегаться в старости, как лени и безделья».

Цицерон Марк Туллий²

Если пожилой человек активно занимается общественной деятельностью, увлечен каким-либо делом, интересуется новинками литературы и искусства, культурными событиями, это делает его жизнь полноценной и интересной. Да и его физическое здоровье, напрямую зависящее от психоэмоционального статуса, остается довольно крепким, позволяющим ему вести достойную жизнь. Такого пенсионера никто не назовет «балластом общества», и любой молодой человек с удовольствием будет общаться с ним, восхищаясь его знаниями, памятью и опытом.

Человек, погруженный в одиночество, малоподвижный домосед, озабоченный подсчетом расходов и старческих болезней, единственным собеседником которого является телевизор, чувствующий себя несчастным, брошенным родными и знакомыми, а потому обиженный на весь мир, значительно раньше столкнется с главной проблемой пожилых людей – прогрессирующим ухудшением здоровья и возрастающими затратами на покупку лекарств и предметов медицинского назначения. А это еще более ударит по его психическому состоянию, делая дальнейшую жизнь мрачной и невыносимой.

В последние годы государственные мужи и потенциальные пенсионеры пришли к выводу, что наступление пенсионного возраста – не повод расставаться с работой, следовательно, необходимо принять такие меры, которые позволяли бы трудоспособным пенсионерам работать при наличии желания и возможностей.

Продолжение трудовой деятельности является одним из главных принципов «успешного старения», в понятие которого входит поддержание физических и умственных способностей, активное вовлечение в социальную жизнь и профилактика осложнений тех хронических заболеваний, которые неизбежны в старческом возрасте.

Многие великие ученые, писатели, художники сохранили свои творческие способности до глубокой старости. Так, свое гениальное произведение «Царь Эдип» Софокл написал в 75 лет, а «Эдип в Колоне» – несколько лет спустя. Бернард Шоу сохранил работоспособность и ум до глубокой старости. Перед смертью он написал: «Проживите свою жизнь

² Марк Туллий Цицерон (106—43 до н.э.) – древнеримский политик и философ, блестящий оратор.

сполна, отдайте себя полностью своим братьям, и тогда вы умрете, громко говоря: Я выполнил свой труд на Земле, я сделал больше того, что полагалось».

И.Е.Репин, Л.Н.Толстой, И.П.Павлов, Тициан и Микеланджело жили долго и творили до последних дней жизни. Этот список можно продолжить до бесконечности, восхищаясь физическим и творческим долголетием великих людей. Среди наших соотечественников-современников можно назвать известных людей, перешагнувших столетний рубеж и сохранивших до последних дней ясность ума, жизненную энергию и работоспособность: художник-карикатурист Б.Е.Ефимов (1900—2008), выдающийся хирург, ученый, академик РАМН Ф.Г. Углов (1904—2008), чабан из Азербайджана Ширали Муслимов (1805—1973), ставший отцом в 136 (!) лет. Немного не дожила до столетнего юбилея Г.С.Шаталова (1916—2012) – врач-нейрохирург, проповедник здорового образа жизни, автор Системы естественного оздоровления (СЕО), популярной среди населения нашей страны. Народные артисты СССР В.М. Зельдин (1915) и В.А. Этуш (1922), несмотря на преклонный возраст, продолжают радовать зрителей своим талантом. Писатель, фронтовик, блокадник, Герой Социалистического Труда, почетный гражданин Санкт-Петербурга Д.А. Гранин (1919) до настоящего времени продолжает творческую и общественную деятельность.

Активное долголетие характерно не только для великих людей.

Оглянитесь вокруг, и вы увидите немало людей пенсионного возраста, продолжающих успешно работать, не только не отставая от молодых сотрудников, но и по многим параметрам опережая их.

На стороне старых многолетний опыт, пришедшая с годами мудрость, отсутствие страстей, наличие здравого смысла, объективная расстановка жизненных приоритетов.

Согласно восточной философии, старость – это расцвет мудрости, обретение гармонии, укрощение страстей. Такой же точки зрения придерживался Цицерон, написавший в своем трактате «Катон старший, или О старости», что для мудрого человека старый возраст – самый драгоценный период жизни, так как страсти успокаиваются и более не затуманивают рассудок. Человек в старости владеет таким сокровищем, как накопленный опыт, благодаря чему он может достичь больших высот путем размышления с помощью силы характера и здравого смысла; во всем этом старые люди превосходят молодых. Его поддержал Сенека, подчеркивавший, что для стариков важно чувствовать себя полезными для общества, что жизнь человека оценивается тем, что он в нее вкладывает, а не ее продолжительностью.

Человек должен жить не просто долго, но и плодотворно, созидательно. Постоянный посильный труд – одно из обязательных условий долголетия. Невозможно достичь глубокой старости лежа на печи, как Емеля, в ожидании чуда. Стареть надо достойно, сохраняя в себе интерес к жизни, извлекая уроки из своего многолетнего опыта, приумножая знания, полученные на протяжении жизни, и щедро делиться ими с молодыми. Даже в старости нужно уметь оставаться молодым, не теряя бодрости духа, физического и психического здоровья, способности приносить пользу семье и обществу. Человека делают старым не морщины, а отсутствие мечты и надежды.

Благополучие пожилых людей (и не только материальное) в огромной степени зависит от участия в профессиональной деятельности. Социологи и геронтологи на основании многолетних наблюдений установили четкую связь между состоянием здоровья и продолжительностью трудовой деятельности пожилых и старых людей.

Пенсионеры, продолжающие трудиться, обращаются за медицинской помощью в 12 раз реже, нежели неработающие пенсионеры.

И дело не только в том, что «старикам нечем себя занять, вот они и ходят по врачам», но и в объективном ухудшении здоровья среди лиц, оторванных от прежних профессиональных занятий.

Продолжительность жизни у пенсионеров, продолжающих активную трудовую деятельность, выше на 7,3 года у мужчин и на 2,6 года у женщин, чем у их неработающих ровесников.

Социологические опросы среди пенсионеров выявили 100%-ную заинтересованность респондентов в продолжении трудовой деятельности в разных сферах: по прежней специальности, после курсов переобучения, в производствах, использующих надомный труд, на менее престижной, чем прежде, работе и в общественно полезной деятельности, не приносящей, как известно, материального достатка.

Продолжение трудовой деятельности в прежней должности зависит от способности человека выполнять привычную работу, в которой задействованы трудовые навыки, сформированные за предыдущие годы, и на которую не повлияют возрастные особенности организма. Естественно, что человеку пенсионного возраста легче реализовать свои профессиональные навыки в привычной рабочей обстановке, чем переходить в другую сферу трудовой деятельности. Однако это не всегда возможно, так как психическая и физическая работоспособность у стареющего человека снижается и вопреки его желанию прежняя работа становится ему не под силу. И нет ничего страшного, если бывший начальник цеха стал вахтером на проходной или «ночным директором» (сторожем) – он остался в том же коллективе и пользуется прежним почтением и уважением за преданность родному предприятию.

Для работников предпенсионного возраста на предприятиях должны проводиться мероприятия, помогающие сохранить и продлить профессиональную трудоспособность или переориентировать его на новые виды деятельности с учетом состояния здоровья. Если в результате пониженной работоспособности работник не может выполнять служебные обязанности в полном объеме, необходимо предложить ему работу, не требующую повышенной напряженности, высоких затрат физических сил, быстрой реакции и т.д.

Многие высококвалифицированные специалисты и в пожилом возрасте оказывают положительное влияние на работоспособность и производительность труда отдельных членов коллектива и всего предприятия. Искусственное омолаживание коллектива, чем нередко грешат современные руководители, легко приводит к снижению производственных показателей, потере рабочих традиций, повышению уровня аварийности на производстве.

В объявлениях о приеме на работу нередко встречаются возрастные требования для кандидата на должность главного инженера (главного механика, главного энергетика, главного технолога и других главных специалистов) предприятия: до 30—35 лет, с опытом работы в данной должности не менее 10 лет. Во-первых, это физически невозможно: молодого специалиста, окончившего институт в 22—23 года, на должность главного специалиста никто не назначит, так что в 35-летнем возрасте он не может иметь 10-летний стаж в должности главного инженера. Во-вторых, главный инженер отвечает за все службы предприятия, а значит, должен разбираться и в энергетике, и в газовом хозяйстве, и в строительстве, и в технологии, должен быть аттестован по правилам техники безопасности и эксплуатации на всех направлениях.

То есть, чтобы стать настоящим главным инженером, требуются годы, многолетний опыт работы, коммуникабельность, умение оперативно решать производственные проблемы и чувство ответственности за все процессы, происходящие на предприятии. Именно в зрелом (предпенсионном) возрасте приобретаются эти необходимые качества, и менять «матерого волка» пенсионного возраста на молодого, пусть и полного сил, но неопытного специалиста – неправильно по сути и преступно по отношению к делу.

Теории старения

Старение – это закономерный биологический процесс, развивающийся с возрастом и проявляющийся постепенным снижением приспособительных возможностей организма и увеличением вероятности смерти. На протяжении многих веков люди пытались найти эликсир долголетия («философский камень»), с помощью которого можно избежать старости и жить вечно. Человек уже в среднем возрасте должен думать о том, что старость неизбежна, и должен заранее готовиться к ней, формируя в своем сознании и поведении положительное отношение к здоровому образу жизни. Мы боимся того, чего не знаем. Поэтому многие опасаются приближения и наступления старости. Полученная вовремя информация о старении и старости поможет каждому человеку относиться к старости как к физиологическому процессу, сделать ее созидательной и плодотворной.

Почему наступает старость? На этот счет существует множество теорий: генетическая, клеточная, антиоксидантная, гормональная, пептидная, иммунная и другие. Разнообразие теорий старения свидетельствует о том, что единого понимания данного вопроса не существует.

Нобелевский лауреат И.И.Мечников рассматривал старение как результат отравления организма кишечными ядами и предлагал лечение, направленное на выведение ядов (очистительные клизмы) и заселение кишечника полезными бактериями (простокваша Мечникова).

Свободнорадикальная (антиоксидантная) теория утверждает, что в процессе жизнедеятельности в организме образуются активные (агрессивные) формы кислорода (АФК) – свободные радикалы, или оксиданты, молекулы с неспаренным электроном. Они легко вступают в реакции, разрушая молекулы, отнимая у них электроны. Поврежденные молекулы в свою очередь стремятся отнять электрон у других молекул. Наступает цепная реакция, ведущая к гибели клеток. Согласно этой теории, с возрастом увеличивается продукция АФК и ослабевает антиоксидантная защита, поэтому наступает старость. Следовательно, в борьбе со старением организма должны помочь антиоксиданты, которые нам достаточно хорошо известны: витамины С и Е, бета-каротин, дигидрохверцетин, коэнзим Q10 и т.д. Чтобы замедлить старение, антиоксиданты должны проникать внутрь клетки, но ни одно из перечисленных выше веществ этого сделать не может.

Эту проблему разрешил наш отечественный ученый, академик В.П.Скулачев, обнаруживший, что некоторые соединения (липофильные катионы) проникают в клетку и оказывают антиоксидантный эффект на митохондрии, расположенные внутри клетки. Эти катионы были названы ионами Скулачева. В 2003 году было синтезировано вещество SkQ – митохондриальные антиоксиданты, которым предсказывают великое будущее: на его основе будет создано лекарство от старости. Проводимые в настоящее время эксперименты на животных показали высокую эффективность данного вещества.

SkQ – принципиально новое соединение, поэтому его применение на человеке должно проводиться под самым тщательным контролем и с выполнением абсолютно всех современных норм безопасности. Если клинические испытания пройдут успешно, то через несколько лет в аптеках появятся «таблетки от старости». Звучит просто фантастически, не правда ли?

В основе молекулярно-генетической теории старения лежит гипотеза, утверждающая, что причина старения заключается в первичных изменениях аппарата клетки. Как происходит этот процесс? Здесь мнения ученых расходятся. По первой теории, механизм старения генетически заложен в самой клетке, то есть старение организма – закономерность, установленная природой. Их оппоненты утверждают, что в процессе жизни в генетической памяти клетки накапливаются ошибки, которые и приводят к старению.

Теломерная теория старения, выдвинутая отечественным ученым А.М.Оловниковым, связывает старение с количеством делений клетки. Теломеры – это особые клетки, расположенные на концах ДНК. При каждом делении клетки длина теломеров уменьшается, снижая возможность клетки делиться, поэтому она погибает.

Сколько бы теорий старения ни существовало, человечество и каждого из нас гораздо больше интересует, как прожить долго, не старея, оставаясь здоровым, бодрым, с ясным умом и хорошей памятью.

Признаки старости

«Старость – не радость». Эти слова, произнесенные подростком, забывшим дома дневник, вызовут смех в классе. Сорокалетняя женщина, произнося эту поговорку, рассчитывает на искреннее возмущение лиц противоположного пола: что вы на себя наговариваете! И только из уст пожилого человека эта фраза звучит с правдивой горечью, подтверждая, что возрастные изменения приносят многочисленные проблемы со здоровьем, доставляющие массу неудобств и делающие жизнь зависимой от приема лекарств и медицинских вмешательств.

Рост и созревание человеческого организма происходят до 25 лет, затем наступают зрелость и старение – естественные процессы, запрограммированные природой. Возрастные изменения приводят к хроническим заболеваниям, которые протекают у пожилых людей по-разному. У одних заболевания быстро прогрессируют и приводят к смертельному исходу.

Другие, нацеленные на долгую жизнь, противостоят возрастным «болячкам» и успешно замедляют разрушительные процессы старения.

Особенности процесса старения зависят от многих факторов, главным образом от состояния здоровья, образа жизни и генетической предрасположенности.

С возрастом чаще всего наблюдаются **следующие изменения**:

снижается ответная реакция на стресс в результате нарушений в нейроэндокринной системе;

снижается функциональная активность иммунной системы, в связи с этим повышается восприимчивость организма к инфекциям, развивается затяжное течение заболеваний, уменьшается защитная функция фагоцитов и макрофагов. Снижение иммунитета ведет к увеличению риска развития онкологических заболеваний, туберкулеза, нетипичному течению многих заболеваний, что затрудняет диагностику и приводит к неадекватному лечению;

уменьшается количество мышечной ткани, что сопровождается увеличением массы жировой ткани. Слой подкожного жира, ранее равномерно распределявшийся по всему телу, теперь истончается, и жир накапливается в области живота. Человек утрачивает способность интенсивно расходовать жиры (в том числе холестерин и жирорастворимые вещества), и они начинают накапливаться в организме, подготавливая почву для развития таких тяжелых заболеваний, как гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет 2-го типа;

уменьшается масса костной ткани, повышается риск развития остеопороза;

уменьшается содержание воды в организме, что приводит к замедлению обменных процессов и ухудшению всасывания водорастворимых веществ;

нарушается способность поддерживать постоянный уровень глюкозы в крови, что ведет к развитию диабета 2-го типа у многих пожилых людей;

изменения в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем приводят к ухудшению доставки кислорода и питательных веществ к различным органам и системам организма;

снижение активности пищеварительных ферментов ведет к нарушению функции желудочно-кишечного тракта;

снижаются обезвреживающая функция печени и выделительная функция почек, что ведет к накоплению токсических продуктов обмена веществ;

нарушаются зрение и слух;

снижается выработка гормонов щитовидной железы и половых желез. От снижения выработки половых гормонов больше страдают женщины, так как гормон эстроген защи-

щает женщин от многих патологических процессов, а после наступления климакса представительницы прекрасного пола становятся беззащитными перед ними;

снижается память и способность к усвоению новой информации;

снижается тонус мышечных сфинктеров, и старый человек зачастую не успевает контролировать выделение мочи и кала.

К сожалению, возрастные изменения затрагивают не один орган и не одну систему, развиваются одновременно в нескольких физиологических системах, вызывая негативные последствия для здоровья. Поэтому нет ничего удивительного в том, что у старого человека врачи обнаруживают сразу несколько заболеваний, отягощающих течение друг друга. У 50-летних женщины и мужчины в среднем выявляется 4 заболевания, а у 80-летних – в 2 раза больше. Чаще всего у больных пожилого и старческого возраста выявляются заболевания сердечно-сосудистой системы, пищеварительного тракта, опорно-двигательного аппарата и диабет 2-го типа.

А теперь предоставим слово замечательной поэтессе Ларисе Рубальской, которая облекла в иронически-юмористическую форму те грустные возрастные изменения, о которых вы только что прочитали:

Годы идут, годы движутся,
Челюсть вставлена, трудно дышится.
Гляну в зеркальце – одна кручина,
Шея в складках, лицо в морщинах.
Туфли куплю, в журнале копия,
Носить не могу – плоскостопие,
Вдаль не вижу, вблизи как безрукая,
Не то дальнзоркая, не то близорукая.
И слух стал немного ниже,
Пошлют подальше, иду поближе.
Нам Пушкин пел очень упорно:
Любви все возрасты покорны,
Мол, и в старости на любовь есть сила.
Но я вам скажу: не тут-то было!
Хочу кокетничать, глазки в пол,
А лезу в сумочку, где валидол.
К мужчине в объятья хочется броситься,
Да мешают очки на переносице.
А память стала низкого качества —
Зачем легла к нему, забыла начисто.
Одно утешение со мной повсюду:
Я хуже, чем была, но лучше, чем буду!

Как замедлить наступление старости? Как продлить время, обозначенное «я сейчас лучше, чем буду»? Как избежать или отсрочить прогрессирование «старческих» болезней? Врачей, ученых и простых людей давно занимает этот вопрос. Мы с вами не являемся исключением из этого списка, а потому наш дальнейший разговор посвящен практическим действиям по продлению жизни и активному долголетию.

Лет до ста расти нам без старости

Чтобы продлить активную жизнь, надо с молодых лет вести здоровый образ жизни. Раздражительный читатель скажет сейчас: «Опять про здоровый образ жизни! Эта тема уже навязла в зубах и в мозгах. Неужели ничего новенького не придумали?»

Ответ однозначный: **основа активного долголетия – здоровый образ жизни**. Пока академик Скулачев и его команда работают над созданием «таблетки от старости», нам не остается другого средства в борьбе за вечную молодость. Так что пожелаем ученым успехов в их научной деятельности и практических результатов в клинических испытаниях, а сами займемся здоровым образом жизни.

«Лучше быть богатым и здоровым, чем бедным и больным». Никто не рискнет оспаривать это ставшее банальным утверждение. Однако понятия «богатство» и «здоровье» не являются синонимами, о чем свидетельствуют многочисленные проблемы со здоровьем у весьма состоятельных людей и их потомства. Это обстоятельство лишний раз подтверждает справедливость мудрого высказывания: «Здоровье не купишь».

«Каждый хочет жить долго, но никто не хочет стареть».

Джонатан Свифт³

Здоровье – это не просто отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Многие ли жители нашей страны признают себя здоровыми, исходя из данного определения?

Несомненно, тут же посыплются упреки в адрес медицинских работников, которые «недосмотрели», «поставили неправильный диагноз», «не так лечили» и тд. Возможно, ваши обвинения небеспочвенны. Но знаете ли вы, что лишь на 10% здоровье человека зависит от здравоохранения, а более чем наполовину – от его образа жизни?

Здоровье каждого – это не только его личное благосостояние, но и важное общественное дело. Чувство ответственности за собственное здоровье должно вызывать у каждого человека желание создать условия для оптимального развития, следовательно, для формирования у всей семьи здорового образа жизни.

Что значит «вести здоровый образ жизни»? В это многогранное понятие входит умение правильно питаться и обходиться без вредных привычек, трудиться с удовольствием и активно отдыхать, заниматься физкультурой и спортом, жить в ладу с собой и в гармонии с окружающим миром.

В наш «жестокий век» с его ускоренным ритмом и повышенным стрессовым уровнем, постепенным вытеснением бесплатного здравоохранения разнообразными коммерческими лечебницами многократно возрастает цена здоровья, от которого зависит, сможет ли человек максимально реализовать свой врожденный жизненный потенциал и прожить долгую активную и полноценную жизнь.

Здоровье – вот главное богатство каждого индивидуума и общества в целом. А общество, большую часть которого составляют больные люди, здоровым быть не может.

«Старость крепка благодаря основам, заложенным в молодости».

Цицерон Марк Туллий

Статистика показывает, что один доллар, затраченный на пропаганду здорового образа жизни, экономит 150 долларов на содержание полиции и медицинское обслуживание.

³ Джонатан Свифт (1667—1745) – английский писатель-сатирик, поэт, политический деятель.

В последние годы интерес к здоровому образу жизни привлекает все более пристальное внимание специалистов и широких кругов населения. Человек, желающий достичь активного долголетия, должен помнить древнее изречение: «Искусство продлить жизнь – это искусство не укорачивать ее». Значительная часть заболеваний современного человека обусловлена, прежде всего, его образом жизни и повседневным поведением. «Человек может жить до ста лет. Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры» (И.П.Павлов). А вот мнение на эту тему Л.Н.Толстого, который уделял своему здоровью повышенное внимание: «Смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день о том, чтобы доктор сделал их здоровыми, несмотря на их нездоровый образ жизни».

В настоящее время здоровый образ жизни рассматривается как принципиальная основа профилактики заболеваний и залог активного долголетия. Только разумное отношение к здоровью позволяет человеку и в пожилом возрасте сохранить бодрость, высокую работоспособность, социальную активность и прожить долгую жизнь.

Природа создала организм человека настолько совершенно, что вернуть его к здоровью можно практически из любого состояния.

Но здоровый образ жизни нельзя навязать силой. Человек сам должен захотеть быть здоровым, а для этого требуются значительные собственные усилия, которые нельзя заменить ни таблетками, ни «чудодейственным уколом», ни приглашением «самого лучшего врача».

При этом надо помнить, что с прогрессированием болезни и с возрастом на это требуется все больше и больше сил. Постоянно поддерживая и укрепляя свое здоровье, отказываясь от пагубных для здоровья соблазнов, человек может сохранить до глубокой старости ощущение счастья и высокую работоспособность.

Рациональное питание

Правильное питание – основа долголетия

Множество книг на прилавках магазинов предлагает свои секреты активного долголетия. Но какую бы из них вы ни раскрыли, на первом месте среди мероприятий, увеличивающих продолжительность жизни, всегда стоит **питание**, полноценное, богатое витаминами, минералами и микроэлементами.

За свою жизнь человек поглощает тонны и килотонны пищи, заставляя пищеварительную систему перерабатывать огромное количество кулинарных изысков и простой крестьянской пищи, подвергая ее грубым воздействиям извне. Дотошные ученые подсчитали, что ежегодно с пищей человек съедает от 3 до 9 кг токсических веществ, включая нитраты, консерванты, пестициды, красители и канцерогены. А это главные факторы, способствующие возникновению онкологических заболеваний и болезней сердечно-сосудистой и пищеварительной системы. Хронические заболевания ограничивают свободу человека в выборе профессии, делают его жизнь зависимой от постоянного приема лекарств, снижают качество жизни и сокращают ее продолжительность.

Здоровое питание – это когда обязательно фильтруешь воду из-под крана перед тем, как заварить «Доширак».

Невозможно сбросить со счетов и другие важные элементы здорового образа жизни: физическую активность, разностороннюю умственную деятельность, полноценный отдых, отказ от вредных привычек, умение создавать положительный психологический настрой. Но все эти условия не принесут желаемого результата, если не будет соблюден основной принцип активного долголетия – здоровое питание с самого рождения.

Конечно, устранение негативных привычек питания в зрелом возрасте тоже внесет положительный вклад в состояние здоровья, но преодолеть накопленный в течение всей жизни стереотип пищевого поведения значительно труднее, нежели с «молодых, юных лет» питаться правильно.

Для любого живого организма питание является одним из основных условий поддержания жизни. Чтобы жизнедеятельность протекала успешно, организму необходим пластический и энергетический материал, который поступает извне в виде пищи.

Любой пищевой продукт состоит из белков, жиров и углеводов, а также содержит минеральные соли, витамины и микроэлементы.

Белки – жизненно необходимые вещества, обеспечивающие рост и развитие организма. Это пластический материал для построения клеток всех органов и систем, для образования гормонов, ферментов и других биологически активных соединений. Огромную роль играют белки в формировании иммунитета, так как выработка антител тесно связана с белковым обменом. Жизнь любого организма связана с непрерывным расходом и обновлением белков.

Жиры поставляют организму энергию и пластические материалы, являясь составной частью клеточных структур. Качество жира определяется соотношением насыщенных и ненасыщенных жирных кислот. В твердых тугоплавких жирах преобладают насыщенные жирные кислоты, являющиеся источниками «плохого» холестерина. Ненасыщенные жирные кислоты (линолевая, линоленовая, арахидоновая) содержатся в растительном масле и рыбьем жире. С этими жирами в организм поступают необходимые витамины (А, D, E, K). А полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) играют важнейшую роль в развитии нервной

системы и органов чувств, а также выводят из организма холестерин и участвуют в образовании биологически активных веществ – простагландинов, которые регулируют важные процессы, происходящие в организме.

Углеводы являются поставщиками энергии, а также входят в состав клеток и тканей некоторых гормонов и ферментов. Углеводы составляют основную часть пищевого рациона, обеспечивая 60% его калорийности. По своему строению углеводы делятся на простые (моно- и дисахариды) и сложные (полисахариды).

Простые, или быстрые, углеводы содержатся в сахаре, конфетах, кондитерских изделиях, варенье, шоколаде, сладких газированных напитках. Они быстро всасываются в организме, начиная с ротовой полости, и без промедления поступают в кровь. Избыточное потребление легкоусвояемых углеводов ведет к накоплению жировой ткани.

Сложные углеводы расщепляются медленно и постепенно всасываются в кровь, способствуя поддержанию постоянного уровня глюкозы. Они имеют в своем составе значительное количество неперевариваемых пищевых волокон, которые усиливают моторную и секреторную функции кишечника, создают чувство насыщения, положительно влияют на кишечную микрофлору, способствуют выведению из организма холестерина и недоокисленных продуктов обмена.

Питание каждого человека должно быть сбалансированным по содержанию белков, жиров и углеводов (в соотношении 1:1:4) и полноценным по содержанию витаминов и микроэлементов.

Энергетическая потребность человека зависит от индивидуальных особенностей организма, пола, возраста, скорости обменных процессов, характера физической и психической деятельности, образа и условий жизни, климатических особенностей.

Даже в состоянии полного покоя человек нуждается в поступлении энергии для обеспечения основных физиологических функций. Человек спит, но в его организме продолжают функционировать все органы и системы, а их бесперебойная работа невозможна без энергетического ресурса. Количество энергии, необходимое для обеспечения всех функций организма, находящегося в состоянии покоя, и поддержания температуры тела, называется энергией основного обмена. В среднем для мужчины весом 70 кг основной обмен составляет 1700—1800 ккал, для женщины – 1500—1600, для пожилого человека – 1400—1500 ккал.

Но здоровый человек не лежит неподвижно в постели 24 часа в сутки, а ведет активный образ жизни: работает, занимается спортом, ведет домашнее хозяйство, трудится на дачном участке, воспитывает детей, посещает концерты и выставки. А эти действия требуют энергетического обеспечения, то есть к энергии основного обмена должны быть прибавлены затраты на усвоение пищи, психическую и физическую нервно-мышечную деятельность. Из этих составных частей складывается количественное наполнение суточного рациона, зависящее от образа жизни и нервно-психических особенностей человека.

В среднем суточный рацион должен соответствовать обычным физиологическим нормам: 2500—3500 килокалорий для мужчины и 2200—2900 ккал для женщины, что составляется из следующего набора основных питательных ингредиентов: белки – 80—100 г, жиры – 80—110 г, углеводы – 350—450 г.

В пожилом возрасте (после 65 лет) потребность в калориях у женщин не должна превышать 2300 ккал, у мужчин – 2800 ккал. При высокой физической нагрузке (активные занятия спортом, тяжелая работа) калорийность пищи должна быть увеличена.

Витамины, химические вещества, получившие свое название от латинского *vita* – «жизнь», должны сопровождать человека на протяжении всей жизни: от рождения до старости.

Истории известны многие факты гибели людей в длительных морских путешествиях из-за отсутствия в рационе фруктов и овощей, поставляющих организму витамины и мине-

ралы. Особенно страдали моряки от недостатка витамина С, ведущего к развитию цинги и смертельному исходу. Наши мореплаватели, собираясь в длительное плавание, грузили в трюмы бочки с квашеной капустой, чтобы обеспечить себя противцинготным средством. В сталинских лагерях лекарством от цинги служил отвар из хвойных веток, спасший немало человеческих жизней.

Некоторые витамины синтезируются в организме, но в небольших количествах, тогда как основная часть должна поступать извне. Имеют значение не только сами витамины, но и их предшественники, называемые провитаминами, из которых в организме образуются витамины. Всем известен желтый пигмент каротин, который является провитамином А, в большом количестве содержащийся в моркови, шиповнике, рябине и других овощах и фруктах.

Большинство витаминов быстро разрушаются в организме, следовательно, заготовить их «про запас» невозможно, а стало быть, употреблять их надо ежедневно.

Витамин С, аскорбиновая кислота, – мощный антиоксидант. Он повышает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям и негативным воздействиям внешней среды, стимулирует иммунные силы на борьбу с агрессивными возбудителями, укрепляет стенки кровеносных сосудов, защищает клетки от повреждения свободными радикалами, нормализует уровень холестерина и замедляет старение организма.

Витамины группы В повышают сопротивляемость к инфекционным болезням, улучшают проводимость нервных импульсов, регулируют все виды обмена веществ, повышают работоспособность сердечно-сосудистой системы, участвуют в кроветворной функции и обмене веществ, поддерживают нормальное состояние кожи и слизистых оболочек.

Витамин А важен для нормальных обменных процессов в коже и слизистых оболочках, отвечает за здоровье волос и ногтей, регулирует работу желез внутренней секреции.

Витамин D – самый важный «детский» витамин, отвечает за всасывание кальция и фосфора из кишечника и накопление их в костях, препятствует вымыванию этих минералов из костной ткани. Является профилактическим средством от рахита и остеопороза.

Витамин К – от слова «коагуляция», или «свертывание», его недостаток ведет к нарушению свертывающей системы и вызывает кровоточивость. Он улучшает работу мышц, ускоряет заживление ран, а недавние исследования приписывают ему и болеутоляющее свойство.

Минеральные вещества (кальций, фосфор, калий, натрий, магний) принимают участие в формировании клеток и тканей, участвуют в обменных процессах, поддерживают физиологическое функционирование сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной и других систем организма. Входят в состав ферментов, участвуют в сложных биохимических реакциях.

Микроэлементы – химические вещества, присутствующие в организме в малых количествах, но оказывающие важное влияние на обменные процессы. Наиболее хорошо известна роль железа, йода, меди, цинка, кобальта, брома, фтора, серы. Недостаток железа ведет к заболеваниям крови, дефицит йода вызывает умственную отсталость и болезни щитовидной железы, отсутствие серы нарушает работу множества ферментов. Марганец участвует в синтезе белка и способствует образованию инсулина. Цинк влияет на состояние кожи, волос и половое созревание. При его дефиците у человека снижается обоняние, исчезают вкусовые ощущения. Фтор необходим для построения костной ткани и зубной эмали. Селен входит в состав ферментов, защищающих ткани от агрессивных свободных радикалов.

В настоящее время имеется достаточно широкий выбор поливитаминных препаратов с минералами и микроэлементами для разных возрастных групп, повышающих работоспособность, стимулирующих иммунитет, улучшающих деятельность всех систем организма,

а также помогающих восстановлению здоровья после длительного заболевания или после операции.

Потребность в воде

О значении воды для жизни мы вспоминаем лишь при ее отсутствии. Строго говоря, вода не является пищевым продуктом с точки зрения химического состава. Но жизнь без воды невозможна. Всем известно, что без пищи человек может продержаться 2—3 недели, а без воды – не более пяти дней (в исключительных случаях – не более десяти). И это понятно, ведь все обменные процессы, все реакции в организме происходят в присутствии воды.

Всасывание и усвоение пищевых веществ протекает в растворенном виде, так же как и выведение из организма продуктов обмена и токсических веществ.

Ткани взрослого человека на 55—65% состоят из воды. К старости количество воды в организме снижается, ткани как бы «высыхают». Такое положение вещей дает повод считать одной из причин старения организма снижение способности белков связывать воду, поэтому многие программы омоложения настойчиво предлагают пожилым людям употреблять ежедневно 2000—2500 мл воды.

Поддержание водного баланса в организме является одним из главных условий его нормальной жизнедеятельности. Количество необходимой организму жидкости зависит от различных факторов: пола, возраста, температуры окружающей среды и условий жизни. Высокая потребность в воде у детей объясняется интенсивностью обменных процессов, а в пожилом возрасте вода становится средством для профилактики тромбообразования, запоров, сухости кожи и слизистых оболочек.

Чем лучше всего утолять жажду? Для этой цели предпочтительны напитки, содержащие витамины и микроэлементы: фруктовые соки и морсы, отвар шиповника, компот из сухофруктов, зеленый чай, столовые минеральные воды, хлебный квас. Не увлекайтесь газированными напитками, которые содержат значительное количество сахара, красителей и ароматизаторов. А пузырьки газа оказывают раздражающее действие на слизистую оболочку начальных отделов пищеварительного тракта. Воду из-под крана употреблять не рекомендуется, несмотря на уверения гигиенистов в ее доброкачественности. Следует кипятить ее или пропускать через фильтр.

В жаркое время года необходимо соблюдать питьевой режим.

Несмотря на значительные потери жидкости, много пить в жару не рекомендуется, так как повышенная водная нагрузка изнуряет организм, затрудняя работу сердца и усиливая потоотделение. В результате чего из организма удаляются минеральные соли и витамины.

Гигиенисты рекомендуют больше жидкости выпивать с утра, чтобы наполнить водой все клетки пищеварительной системы и создать запас воды в организме, а в течение дня пить небольшими порциями, но чаще. Вода должна быть прохладной, а не ледяной и не горячей. Холодная вода снижает скорость обменных процессов, а горячая повреждает слизистую оболочку верхних отделов пищеварительного тракта и разрушает зубную эмаль.

Не следует пить во время, непосредственно перед и сразу после еды. Вода, содержащаяся в желудке, снижает концентрацию желудочного сока и затрудняет переваривание пищи. Пить лучше через 1,5—2 часа после еды.

Количество жидкости, выпиваемой за сутки пожилым человеком, для поддержания здоровья и хорошего настроения должно быть не менее 2 литров, из расчета 30 мл на 1 кг веса.

Десять правил в питании пожилых людей

У пожилых людей заболевания желудочно-кишечного тракта встречаются довольно часто, что связано, в основном, с изменением двигательной функции органов пищеварения, уменьшением секреции и активности пищеварительных ферментов, снижением тонуса мышц пищеварительной системы.

Для благополучия пищеварительной системы важно наличие и хорошее состояние зубов. А многие ли наши пожилые соотечественники (да и молодые тоже) могут похвастаться идеальными зубами?

Чем лучше пережевана пища, чем обильнее она смочена слюной, тем легче она проглатывается и проходит по пищеводу, тем лучше переваривается желудком. А мы уже говорили о сниженной активности пищеварительных ферментов у пожилых людей и замедленной моторике желудочно-кишечного тракта.

Отсюда вытекает **Правило № 1:**

Тщательно пережевывайте пищу, а при отсутствии зубов употребляйте протертые и мягкие блюда, приготовленные следующими способами: отваривание, тушение, приготовление в пароварке.

На месте перехода пищевода в желудок расположен пищеводно-желудочный сфинктер, который раскрывается только во время глотания, пропуская очередную порцию пищи. В старческом возрасте его тонус снижается, и довольно часто вход в желудок остается открытым, что приводит к затеканию желудочного содержимого в пищевод. Пища подкатывает к горлу, особенно в положении лежа, нередко срыгивается кислым или горьким (с примесью желчи) желудочным содержимым. Такие срыгивания во время сна представляют серьезную угрозу для жизни: содержимое желудка, затекая в дыхательные пути, вызывает спазм гортани, удушье, приступообразный кашель.

Чтобы избежать этого грозного осложнения, соблюдайте **Правило № 2:**

Последний прием пищи должен состояться не менее чем за 3 часа до отхода ко сну.

Желудок старого человека весьма чувствителен к воздействиям любых неблагоприятных факторов и реагирует не только на погрешности в диете, прием многочисленных лекарственных препаратов, но и на климатические условия, например перегревание, избыточное солнечное излучение. Пожилые люди, вынужденные жить на пенсию, зачастую приобретают продукты питания на рынках, где не особенно тщательно контролируются сроки годности. Поэтому расстройство желудочно-кишечного тракта не заставит себя долго ждать. Необходимо соблюдать **Правило № 3:**

Употребляйте только свежие и доброкачественные продукты.

Молодежь еще может позволить себе питаться по принципу «в крестьянском брюхе долото сгниет», а пожилой желудок уже истратил свой запас прочности.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки – удел молодых. В старческом возрасте она встречается не так часто, в основном как продолжение заболевания, начавшегося ранее.

Позднее развитие болезни (после 60 лет) характеризуется образованием крупных и глубоких язв, которые длительно не рубцуются и склонны к осложнениям: кровотечение, прободение, озлокачествление.

Особый вид язвенной болезни – «старческая» язва – развивается вследствие сосудистых нарушений в слизистой желудка. «Старческие» язвы обычно неглубокие, хотя и обширные, не вызывают сильных болей, но склонны к кровотечениям.

Под влиянием терапии хорошо рубцуются, не образуя грубых рубцов, не перерождаются в раковую опухоль. У пожилых чаще поражается желудок, нежели двенадцатиперстная кишка.

Правило № 4:

Строгое соблюдение назначенной врачом диеты и никакого самолечения!

Современные лекарственные средства для лечения язвенной болезни, относящиеся к разным группам: антациды, гастропротекторы, антисекреторные препараты, ингибиторы протонного насоса – имеют разные механизмы действия, разобраться в которых может только специалист.

Уже упоминавшаяся нами особенность пищеварительной системы пожилых – уменьшение секреции и снижение активности пищеварительных ферментов – диктует необходимость выполнения **Правила № 5:**

Принимать пищу следует часто, каждые 3—4 часа, но малыми порциями, чтобы не перенапрягать секреторный аппарат желудочно-кишечного тракта.

В тонком кишечнике осуществляются основные процессы переваривания пищи и всасывание пищевых веществ в кровь. Снижение активности пищеварительных ферментов приводит к недостаточности пищеварения и нарушению всасывания. Несмотря на разные причины этих патологических процессов, клинические проявления однотипны: ощущение тяжести, вздутия и урчание в животе, отрыжка после еды, неприятный вкус во рту, тошнота, поносы, которые приводят к потере белка, витаминов и микроэлементов. Нарушаются все обменные процессы. Больные худеют, развивается анемия, страдает психика. Поможет избежать этих негативных проявлений **Правило № 6:**

Строгое соблюдение полноценной диеты, при обострении – обязательно протертые блюда. Необходим постоянный прием ферментных препаратов (креон, панкреатин, фестал, мезим), восполняющий дефицит собственных ферментов.

Толстый кишечник отвечает за формирование каловых масс, их накопление, продвижение и удаление. Эти процессы осуществляются за счет сокращения мышечного слоя толстой кишки, которые носят медленный волнообразный характер. Но три-четыре раза в сутки возникает сильная перистальтика, которая продвигает содержимое кишечника к выходу, в прямую кишку. Удаление каловых масс происходит через анальное отверстие во время акта дефекации. Этот важный процесс осуществляется при помощи сокращения диафрагмы и брюшных мышц под контролем головного мозга.

Но увы! Тонус мышц кишечника у старого человека снижен, перистальтика замедлена, брюшная стенка дряблая, а все эти причины вместе обуславливают привычные запоры у пожилых людей. При задержке кала в толстом кишечнике из него в кровь всасываются токсические продукты, которые медленно, но верно отравляют организм. Появляются слабость,

недомогание, раздражительность, головная боль, доводит бессонница. Нездоровый цвет лица, ощущение вздутия и распирающего живота дискомфорта не прибавляют.

Каловые массы теряют воду, становятся плотными, твердыми, и простой физиологический акт – дефекация – приносит невыразимые страдания больному. Поэтому очень важно соблюдать **Правило № 7:**

Не допускать длительного отсутствия стула.

Вести планомерную борьбу с запорами. О способах устранения запоров будет рассказано ниже.

Пожилые люди часто жалуются на неопределенные боли в животе, сопровождающиеся неустойчивым стулом: то понос, то запор. Скорее всего, речь идет о синдроме раздраженного кишечника (СРК), о котором поговорим чуть ниже.

Специальной диеты болезнь не требует, но чтобы еще больше не раздражать больной орган, исключите из меню маринованные, копченые продукты, различные соленья и острые приправы и всегда выполняйте **Правило № 8:**

Утро начинайте с каши. Каша – праздник для желудка.

Для любого спортсмена перед ответственным соревнованием обязательна разминка, а для желудка разминкой перед трудовым днем служит каша. А за день желудок перерабатывает до 3 кг пищи, так что нагрузка у него не меньше, чем у спортсмена.

Старайтесь угодить своему раздражительному другу, питаясь регулярно и осознанно, не отвлекаясь во время еды на посторонние дела и разговоры. Употребляйте здоровую пищу: овощи и фрукты, мясо, рыбу и птицу. Не злоупотребляйте животными жирами, отдайте предпочтение растительным.

Правило № 9:

Обязательно включайте в рацион кисломолочные продукты, содержащие полезные бифидо- и лактобактерии.

Эти продукты особенно полезны при дисбактериозе, который почти всегда сопутствует раздраженному кишечнику.

При запорах непременно употребляйте растительную клетчатку или пищевые волокна (отруби), которые создают объем в кишечнике, заставляя его интенсивно работать. А это главное условие в лечении СРК. Не пичкайте кишечник слабительными и не увлекайтесь клизмами. Пытаясь облегчить жизнь кишечнику, вы отучите его работать самостоятельно и сделаете ленивым и неблагодарным.

Хронические запоры могут привести к появлению трещины заднего прохода – продольного разрыва слизистой анального канала. Чаще всего трещина возникает в результате травмы слизистой оболочки твердыми и объемными каловыми массами. Основными признаками болезни являются боль и кровотечение во время дефекации. Снижение мышечного тонуса кишечной стенки, тазового дна и сфинктеров, повышение внутрибрюшного давления во время натуживания при запорах могут спровоцировать выпадение слизистой прямой кишки через заднепроходное отверстие.

Правило № 10:

При упорных запорах используйте смягчающие свечи, обволакивающие слизистую и облегчающие прохождение кала через прямую кишку.

Положительный баланс

Питание человека должно быть сбалансированным и оптимальным. Эту фразу вы постоянно встречаете во всех книгах, пропагандирующих здоровое питание. Что означают эти понятия: «сбалансированность» и «оптимальность»? Для обеспечения нормальной жизнедеятельности организм не только должен получать необходимое количество пищевых веществ, но и соблюдать строгое взаимоотношение между ними. Правильное соотношение пищевых веществ между собой и определяет принцип сбалансированности питания.

В состав пищи должны обязательно входить не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые факторы питания, без которых невозможна полноценная жизнь. Эти факторы, не синтезирующиеся в организме, необходимы для нормального обмена веществ. К ним относятся незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.

В рационе ежедневно должны присутствовать молочные продукты, мясо, рыба, сыр, творог.

Пищевая ценность белка зависит не только от его количества в рационе, но и от содержащихся в нем аминокислот. Однообразное белковое питание приводит к дефициту одних аминокислот и переизбытку других, то есть к несбалансированности питания по аминокислотам, следовательно, нарушается синтез собственных белков организма. А это в свою очередь ведет к задержке роста и развития. Белковая недостаточность может развиваться не только при голодании, но и в результате нарушения принципов сбалансированности питания.

Избыток белка в рационе тоже ни к чему хорошему не приведет, а заставит с напряжением работать желудочно-кишечный тракт и почки, вынужденные выводить повышенное количество продуктов азотистого обмена.

Потребность организма в белковом компоненте зависит от возраста, пола, физической и умственной нагрузки, условий проживания. Для растущего детского организма, беременных и кормящих женщин, работников, занятых тяжелым физическим трудом, белок, являющийся пластическим материалом, крайне важен не только в количественном, но и в качественном отношении. А качество, то есть биологическая ценность белка, определяется содержанием и соотношением входящих в его состав аминокислот.

Наиболее ценными в питании человека являются белки животного происхождения (мясо, рыба, молоко), тогда как употребление только растительного белка приводит к аминокислотной недостаточности. В пшенице недостаточно лизина и треонина, в кукурузе мало триптофана. Зато в продуктах животного происхождения содержится высокое количество этих аминокислот. Поэтому в суточном рационе рекомендуется комбинация пищевых продуктов, дополняющая недостающие компоненты.

Качество пищевого белка зависит и от степени его усвояемости в желудочно-кишечном тракте с последующим всасыванием аминокислот. Лучше всего усваивается, а потому наиболее ценным является рыбный и молочный белок. На втором месте располагается мясной белок, а на третьем – белок растительного происхождения.

Если сегодня у вас нет какого-то из названных продуктов, не стоит срочно бежать в магазин, чтобы ликвидировать недостачу. Любой из них может быть заменен равноценным. Так, 100 г полужирного творога равноценно 100 г рыбы (филе трески) или 90 г мяса. Вместо 20 г сыра можно дать 50 г рыбы, а вместо 100 г мяса – 110 г творога.

Необходимые для жизнедеятельности жиры организм получает не только из жировых поставщиков, но и в виде скрытого жира, входящего в состав других продуктов (мясо, молоко, рыба). Пищевая ценность отдельных источников жиров различна. Животные жиры

усваиваются хуже растительных, так как являются тугоплавкими. Употребление в пищу только животных жиров лишает организм жизненно необходимых полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) и жирорастворимых витаминов.

Жиры имеют высокую энергетическую ценность: 1 г жира приносит организму 9 килокалорий. В связи с этим количество жира в рационе стоит ограничивать. Жир способен синтезироваться в организме из углеводов и откладываться про запас в жировых депо, чтобы при необходимости покрывать энергетические и пластические потребности. В суточном рационе 30% калорий должно покрываться за счет жиров. Потребность организма в жирах составляет 60—100 г в сутки. Речь идет не только о жировых продуктах, но и о скрытом жире, содержащемся в других источниках. К сожалению, мы часто превышаем суточную потребность в жирах, потребляя без меры колбасные изделия, сдобные булочки и произведения кондитерского искусства. Это ведет к избыточному весу и возрастанию нагрузки на сердечно-сосудистую, эндокринную системы и опорно-двигательный аппарат. Чтобы снизить содержание жиров в рационе, рекомендуется использование продуктов с пониженной жирностью или обезжиренных.

Пищевая ценность жиров зависит от содержания в них жирных кислот и жирорастворимых витаминов. Особая ценность заключена в полиненасыщенных жирных кислотах, которые участвуют в процессах обмена веществ, регулируют отложение холестерина, благотворно действуют на развитие нервной системы и органов чувств. ПНЖК содержатся в рыбьем жире и растительном масле. Основное количество жирорастворимых витаминов (А, Д, Е, К) организм получает из жировых продуктов. Третья часть суточного рациона по жирам должна состоять из жиров растительного происхождения.

Об углеводах уже говорилось достаточно подробно, как и о том, что в дневном рационе должны преобладать сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна. В сутки организм должен получать 300—500 г углеводов, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.

Отрицательное отношение к углеводам, старательно культивируемое различными «похудательными» диетами, не выдерживает никакой критики. Минимальное количество углеводов в суточной диете не должно быть ниже 60 граммов. Дальнейшее снижение поступления углеводов ведет к грубым нарушениям обмена веществ, усиленному расщеплению белков собственных тканей, накоплению недоокисленных продуктов обмена.

Соотношение между белками, жирами и углеводами в рационе здорового взрослого человека должно составлять 1 : 1 : 4.

Если вам удастся сохранить в питании такое соотношение – значит, вы получаете сбалансированное по белкам, жирам и углеводам питание.

А как обстоит дело с другими необходимыми пищевыми веществами? Мы уже неоднократно говорили о жизненно важной роли витаминов, минералов и микроэлементов. По содержанию этих ингредиентов тоже должен соблюдаться баланс (см. таблицу № 1 на стр. 61).

Теперь поговорим об оптимальном питании. Это понятие включает в себя целый набор требований. Основное из них заключается в том, что энергия, поступающая в организм с пищей, должна обеспечивать его энергозатраты, но не превышать их. Из чего складываются энергозатраты организма?

Энергия основного обмена затрачивается на работу всех органов и систем (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная, эндокринная и тд.). Основной обмен – это количество энергии, необходимое для функционирования организма в состоянии покоя.

Часть энергии идет на переваривание, всасывание, транспортировку пищевых веществ в клетки и синтез новых собственных тканей. Основная часть энергозатрат обеспечивает

трудовую деятельность, занятия спортом, активный отдых, прогулки, то есть все движения, совершаемые человеком.

Оптимальное питание подразумевает равновесие между поступлением и расходом основных пищевых веществ с учетом дополнительных потребностей организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой.

Питание является оптимальным, если организм получает вкусную сбалансированную пищу в соответствии с физиологическими нормами потребления основных пищевых веществ и энергии.

Количество и качество

В процессе физиологического старения замедляется обмен веществ, снижается физическая активность человека. И эти факты требуют внести изменения в пищевое поведение.

Дневной рацион пожилого человека, проживающего в городской благоустроенной квартире, по калорийности не должен превышать 2000—2300 ккал для женщин и 2800 ккал для мужчин. Это как раз то количество энергии, которое способно обеспечить основной обмен и физические и умственные затраты организма. «Лишние» калории будут откладываться в жировых депо, стимулируя развитие атеросклероза, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний. Люди с избыточным весом живут на 8—10 лет меньше своих худых ровесников. В этом не приходится никого убеждать, так как любой человек среди своих знакомых долгожителей не припомнит ни одного толстяка.

Уменьшить количество калорий необходимо за счет простых углеводов, которые быстро усваиваются организмом и переходят в жировую ткань. В дневном рационе пожилого человека следует ограничить потребление сахара, конфет, варенья, сдобных булочек, кондитерских изделий.

Пищевые вещества	Суточная потребность
Вода, мл	1750—2200
Белки, г	60—100
в том числе животные	30—60
Углеводы, г	300—500
в том числе	
крахмал	300—450
сахар	50—100
клетчатка	25

Жиры, г	60–100
в том числе растительные	20–30
Минеральные вещества, мг	
Кальций	800–1000
Фосфор	1200–1500
Натрий	4000–6000
Калий	2500–5000
Хлориды	5000–7000
Магний	400–450
Железо	10–18
Цинк	10–15
Марганец	5–10
Хром	0,2–0,25
Медь	2
Селен	0,5
Витамины, мг	
Витамин С	70–80
Витамин В ₁	1,1–2,0
Витамин В ₂	1,3–2,4
Витамин В ₆	1,8–2,0
Никотиновая кислота (РР)	15–25
Фолиевая кислота	0,2
Витамин А	0,8–1,0
Витамин Д	100 МЕ
Витамин Е	8–10
Витамин К	0,2–0,3

А вот сложные углеводы, входящие в состав фруктов и овощей, должны составлять основу рациона. Постепенно расщепляясь и всасываясь в кровь, они поддерживают постоянный уровень сахара в крови, а наличие в них растительной клетчатки обеспечивает быстрое наступление чувства сытости, спасает от переедания и обладает очищающим действием на желудочно-кишечный тракт, способствуя ежедневному опорожнению кишечника и выведению из организма токсинов, аллергенов, холестерина и патогенных микроорганизмов. Количество углеводов должно составлять не более 300 г в сутки.

На белки не посягайте! В старости организм так же нуждается в полноценном белковом питании, как и в любом возрасте. Белковое голодание быстро приведет к снижению иммунитета, а у пожилых он и так не на высоком уровне. Животные белки являются поставщиками незаменимых аминокислот, поэтому не стремитесь перейти к вегетарианскому образу жизни. Мясо, рыба, молочные продукты должны ежедневно украшать ваш

стол. Содержание белка в рационе можно рассчитать исходя из правила: не менее 1 г белка на 1 кг веса тела.

Из жиров отдадим предпочтение растительным жирам, содержащим полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), а животные жиры сократим до разумных пределов, употребляя сливочное масло, сметану, сливки в умеренных количествах для заправки готовых блюд и салатов. Общее количество жиров для пожилых и старых людей определяется из расчета 0,8—1,0 г на 1 кг веса. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе пожилых людей должно составлять 1 : 0,8 : 3,5.

Неоспоримым фактом является необходимость потребления достаточного количества минеральных веществ и витаминов всеми пожилыми людьми. Даже в период сезонного изобилия овощей и фруктов невозможно только с их помощью получить физиологическую норму минералов и витаминов. А в зимнее время и подавно! Поэтому прием поливитаминных комплексов с минеральными добавками должен стать неременным пунктом в расписании дня.

Постарайтесь уменьшить употребление поваренной соли. Не солите пищу во время приготовления, лучше добавьте соль уже за столом или замените ее пряностями и приправами.

Старайтесь принимать пищу в одно и то же время. Это приучает желудок к ритмичной работе и выделению активных пищеварительных соков, а также не позволяет переедать за столом, как это случается при беспорядочном питании. Последний прием пищи должен состояться не менее чем за 3 часа до сна.

Приводим состав и энергетическую ценность наиболее распространенных продуктов питания и готовых блюд (содержание в 100 граммах продукта).

Таблица № 2

Наименование продукта	Б	Ж	У	Ккал
Телятина отварная	30,7	0,9	—	131
Кролик отварной	24,6	11,7	—	204
Курица отварная	25,2	7,4	—	170
Индейка отварная	25,3	10,4	—	195
Говядина отварная	25,8	16,8	—	254

Говядина тушеная (жир 5 г, мука)	14,3	5,3	3,3	180
Гуляш говяжий (жир 5 г, мука)	12,3	12,2	3,9	175
Печень говяжья тушеная	11,0	9,6	–	165
Горбуша отварная	22,5	7,8	–	162
Минтай отварной	17,6	1,0	–	79
Окунь морской отварной	19,9	3,6	–	112
Судак отварной	21,3	1,3	–	97
Камбала жареная	18,5	8,6	3,6	166
Карп жареный	19,0	11,1	3,6	190
Ледяная жареная	15,7	6,9	3,3	138
Треска жареная	15,9	5,1	3,2	121
Икра красная	31,6	13,8	–	251
Икра черная	28,6	9,7	–	203
Молоко обезжиренное	3,0	0,05	4,7	31
Кефир обезжиренный	3,0	0,05	3,8	30
Творог нежирный	18,0	0,6	1,8	88
Сыр прибалтийский	30,0	9,0	–	209
Молоко 3,5%	2,79	3,5	4,69	61
Кефир жирный	2,8	3,2	4,7	56
Творог полужирный	16,7	9,0	2,0	159
Сыр костромской	25,2	26,3	–	352
Сыр колбасный копченый	23,0	19,0	–	270

Сыр плавленый	22,0	27,0	–	352
Масло растительное	–	99,9	–	899
Маргарин	0,3	82,0	1,0	743
Масло сливочное	0,5	82,0	0,8	748
Сметана 20%	2,8	20,0	3,2	206
Сметана 30%	2,4	30,0	3,1	294
Майонез	2,8	67,0	2,6	624
Язык говяжий отварной	12,2	10,9	–	146
Паштет из печени	18,0	15,3	1,5	227
Колбаса докторская	12,8	22,2	1,5	257
Колбаса телячья	13,8	28,3	2,8	301
Сардельки говяжьи	11,4	18,2	1,5	215
Сардельки свиные	10,1	31,6	–	332
Сосиски молочные	11,0	23,9	1,6	266
Сосиски русские	11,3	22,0	2,6	243
Колбаса полукопченая	17,1	33,8	–	376
Колбаса копченая	24,8	41,5	–	279
Окорок тамбовский	14,3	25,6	–	288
Картофель отварной или печеный	2,4	0,1	11,5	82
Рис отварной	2,4	0,2	24,9	113
Каша гречневая рассыпчатая	5,9	1,6	30,5	163
Хлеб ржаной	6,6	1,2	34,4	181

Хлеб пшеничный	8,2	1,4	36,1	255
Капуста белокочанная	1,8	0,1	4,1	27
Кабачки припущенные	0,7	1,9	5,3	40
Капуста цветная отварная	1,8	0,3	4,0	26
Лук репчатый	1,4	–	9,0	41
Морковь	1,3	0,1	3,8	21
Огурцы	0,7	0,1	1,8	11
Редис	1,3	0,1	3,8	21
Свекла отварная	1,8	0,2	10,8	49
Томаты	1,1	0,2	2,3	31
Абрикосы	0,9	0,1	9,0	41
Бананы	1,5	0,1	21,0	89
Яблоки	0,4	0,4	9,8	45
Слива	0,8	–	9,6	43
Клубника	0,8	0,4	6,3	34
Смородина черная	1,0	0,2	7,3	38
Груша	0,4	0,3	9,5	42
Грибы белые	3,7	1,7	1,1	23
Шампиньоны	4,3	1,0	0,1	27
Капуста квашеная	1,8	–	2,2	19
Курага	5,2	–	55,0	234
Изюм	1,8	–	66,0	262

Чернослив	2,3	–	57,8	242
Мед натуральный	0,8	–	80,3	314
Апельсины	0,9	0,2	8,1	40
Кабачки жареные	1,1	6,0	7,7	83
Голубцы овощные	2,0	5,2	9,6	93
Макаронные изделия отварные	4,1	0,4	19,0	98
Суп с макаронными изделиями	1,4	2,1	5,9	48
Запеканка из полужирного творога	16,4	11,7	14,1	231
Сырники из полужирного творога	17,6	11,3	12,2	224
Запеканка картофельная	3,0	5,3	16,6	128
Котлеты морковные	3,6	6,8	20,1	156
Капуста белокочанная тушеная	2,0	3,3	9,6	75
Котлеты из говядины	14,6	11,8	13,6	220
Сушки простые	10,9	1,3	68,0	335
Сухари горчичные	9,0	9,5	65,2	386
Пирожки с мясом (печеные)	12,9	7,2	37,4	268
Пряники	4,8	2,8	77,7	350
Печенье сдобное	10,4	5,2	76,8	458

Пожилым людям полезно один раз в неделю устраивать разгрузочные дни. Например, в течение дня вы едите только огурцы (1 кг) или яблоки (1 кг), а на следующей неделе – 100 г творога и 1 литр кефира. Если ваш организм ежедневно требует мяса, разгрузочный день может выглядеть так: 100 г отварной говядины или телятины и овощной салат 600—800 г. Самым отважным понравится совет в течение дня пить только минеральную воду или отвар шиповника (по 1,5—2 литра).

Для «толстяков» разгрузочные дни просто необходимы, так же как и увеличение физической активности. Правда, в последнем случае надо поступать осторожно, увеличивая нагрузку постепенно и последовательно.

Верните молодость

Стремление похудеть охватило все население нашей страны, независимо от возраста, пола и рода занятий. Не остались в стороне и пожилые люди, понимающие, что избавление от лишних килограммов – первый шаг к активному долголетию.

Для начала надо определиться, какой вес следует считать избыточным. Юная фея, мечтающая о модельном подиуме, начинает паниковать, лишь только весы покажут «лишние» 300 граммов. Весьма упитанный мужчина средних лет забеспокоится, если стрелка перешагнет отметку в 100 кг. А толстый и шумный весельчак и балагур и вовсе не комплексует по поводу своих габаритов, заявляя: «Хорошего человека должно быть много!»

А раз «в товарищах согласия нет» и понятие «лишний вес» является субъективным, диетологи предлагают пользоваться показателем, который называется индексом массы тела (ИМТ) и определяется как отношение веса тела в килограммах к росту в квадрате, выраженному в метрах:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} : \text{рост}^2 \text{ (м)}$$

А теперь определите собственный индекс и сравните его с контрольными значениями. Если ваш индекс находится в пределах от 20 до 25, беспокоиться не о чем, вес соответствует норме.

Индекс 25—30 свидетельствует об избыточном весе и сигнализирует о необходимости «сесть на диету».

Если индекс «перевалил» за 30, примите наши сожаления: это уже ожирение со всеми вытекающими отсюда последствиями. А последствия самые серьезные: возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую систему, на позвоночник и суставы, на пищеварительный тракт и печень, эндокринные железы и почки. В сосудах полным ходом идет образование атеросклеротических бляшек, затрудняющих доступ крови к органам и тканям. Легко советовать: «Вам надо похудеть», но каждый, кто пробовал избавиться от лишних килограммов, скажет, что задача эта не из легких.

«Чего б еще такого съесть, чтоб похудеть?» Этот издевательский вопрос юмориста отражает суть серьезной проблемы: желание избавиться от лишних килограммов разбивается о невозможность его осуществления в силу привычки к употреблению повышенного объема пищи.

Избыточный вес и ожирение – это беда не только каждого отдельного «тяжеловеса», но и всей нации. Рост сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, болезней опорно-двигательного аппарата, сокращение продолжительности жизни напрямую зависят от все возрастающего числа толстяков.

Избыточным весом расплачивается человечество за блага цивилизации. Мы перестали ходить пешком, тяжелую физическую работу выполняют за нас управляемые компьютерами механизмы, даже переключение телевизионных программ мы осуществляем дистанционным пультом, не вставая с дивана.

Мы питаемся рафинированными продуктами, которые легко усваиваются организмом, любим перекусить на ходу чипсами или хот-догом, обедаем в «Макдоналдсе» гамбургером и картофелем фри, запивая богатую холестерином пищу высококалорийным молочным коктейлем или сладкой газировкой. А кто сможет отказаться от курочки гриль или шоколадного торта? Ведь это так вкусно! Но, к сожалению, справедливо заметили наши юмористы: «Все самое приятное в жизни либо аморально, либо ведет к ожирению».

Стоит ли удивляться, что «опять ни одна юбка не сходится», а подъем по лестнице до пятого этажа равносителен восхождению на Эверест? Где былая легкость, гибкий стан и стремительная походка? Все эти качества, присущие молодости, погребены под тоннами пищи, съедаемой в неумеренных количествах. Не последнюю роль в ожирении играют наследственность и семейные традиции в приготовлении обедов из семи блюд с неизменным присутствием сдобной выпечки, а также поглощение орехов, шоколада, печенья во время просмотра очередного «мыльного» сериала, когда переживания за судьбу несчастной героини не позволяют контролировать количество съеденного.

Беда современного толстяка в том, что в питании он руководствуется не здравым смыслом, а аппетитом, который до того извращен воспитанием и привычками, что приводит к увеличению объема желудка и постоянному перееданию. Наш далекий предок много дней в году жил впроголодь, питаясь съедобными корешками и мелкой живностью. Зато когда удавалось завалить мамонта, наступал пищевой разгул: ели до отвала, набивая утробушку под завязку, стараясь наесться впрок. Далеко ли мы ушли от пращуров в чревоугодии?

Каждый из нас легко вспомнит ситуации, когда, сидя за праздничным столом и отведав многочисленных яств, чувствуешь, что больше не можешь проглотить ни кусочка. Но тут гостеприимная хозяйка вносит очередное аппетитное блюдо, и под ее уговоры для него тоже находится место в переполненном желудке. Систематическое переедание ведет к увеличению объема желудка, и толстяк уже не может насытиться порцией пищи, достаточной для обычного человека. В настоящее время даже разработаны операции по уменьшению объема желудка, помогающие человеку похудеть, когда все испробованные способы результата не дали, а вес необходимо снизить, чтобы в ближайшее время не наступил трагический исход.

А как было бы здорово, если бы в достижении чувства сытости желудок реагировал не на объем пищи, а на ее калорийность! Допустим, за завтраком человек должен получить 500 ккал. Своеобразный калориметр (счетчик калорий) в желудке отсчитывает поступающие калории и, получив нужное количество, говорит: «Стоп! Я сыт». Тогда все люди вокруг были бы стройными и здоровыми. Но это рассуждение из области фантазий, а пока худеть придется самостоятельно, не уповая на чудо природы.

В рассказе «Глупый француз» А.П.Чехов посмеялся над привычкой русского человека «заморить червячка» перед званым обедом. Герой рассказа, поглощая огромное количество еды в трактире, привел в ужас наблюдающего за ним француза, заподозрившего неумеренного едока в желании покончить жизнь самоубийством посредством переедания.

Когда тот, движимый желанием спасти жизнь несчастному, предлагает свою помощь в преодолении невзгод, «спасаемый» не понимает, что ему надо, этому «глупому французу».

Понимая всю пагубность пристрастий к обильной пище, полный человек не в силах добровольно «сесть на диету» и начинает метаться от «Гербалайфа» к тайским таблеткам, от психотерапевтического воздействия к иглоукалыванию, от полного голодания к очищению организма от «зашлакованности» и тд.

Борьба с ожирением длительная, нередко многолетняя, требует больших морально-психических и физических затрат и нередко заканчивается поражением человека, после чего, махнув на все рукой, он становится заложником неукротимого аппетита, а друзья, подшучивая над его слабостью, говорят о нем: «После обеда он любил поесть». Теперь он становится благодатным объектом для гипертонии, атеросклероза, инфаркта миокарда, инсульта и других заболеваний.

Гораздо легче предупредить ожирение, основы которого закладываются в раннем детстве вместе с привычкой к перееданию, насаждаемой и поощряемой заботливыми родственниками.

Избавиться от этой привычки, с возрастом превратившейся в страсть, очень трудно, хотя рецепт предельно прост: меньше есть и больше двигаться.

Объявления в газетах и на столбах обещают «похудеть без голода», «похудеть без труда», «похудеть навсегда», «потерю веса за неделю на 7—10 кг» и другие медицинские аттракционы. «Не верь написанному!»

Сбросить лишний вес, продолжая лежать на диване и принимая после любимых пирожных чудодейственные пилюли, предлагаемые сладкоголосым агентом, невозможно.

«Тело – багаж, который несешь всю жизнь. Чем он тяжелее, тем короче путешествие».

Арнольд Глазгоу⁴

Не рассчитывайте на сиюминутный успех, желая «похудеть к отпуску». Конечно, можно избавиться от 5—6 килограммов за неделю полного голодания, но главное – не похудеть, а закрепить результат, удерживая нормальный вес на протяжении последующих лет. А для этого надо полностью изменить образ жизни: соблюдать диету, заставить себя двигаться, настроить свое мировоззрение на положительное отношение к окружающему, заняться любимым делом в свободное от работы время, чтобы жизнь стала интересной и содержательной. Любой из вас может подтвердить: когда есть увлекательное занятие, о еде и не вспоминаешь.

Победа над врагом начинается с победы над собой. Ваш враг – лишний вес. Начиная борьбу с ним, надо иметь уверенность в успешном исходе и страстно желать этого.

Самые тяжелые первые 2—3 дня. Главное – выдержать их и не сорваться. Зато на 4-й день вы заметите, что юбка уже не сидит на бедрах как на барабане и обозначилась давно потерянная талия, а застегивание молнии на сапогах не вызывает одышки. Стрелка на весах медленно, но верно поползет вниз, и это наполнит вас эйфорией и гордостью за себя: я смогу, я выдержу!

Постарайтесь на это время избегать дружеских посиделок и хождений по гостям и родственникам, грозящих соблазнами, и победа окажется не за горами.

Новая эффективная диета: ешьте гречку китайскими палочками.

При составлении диеты помните, что полный отказ от еды на длительный срок пользы не приносит. Голод является сильным стрессом для организма, который включает защитные реакции, переходя на экономное расходование запасов, в основном тратятся углеводы, а жировые накопления сберегаются «на черный день». Стоит после голодовки начать есть, как дорвавшийся до пищи организм начинает усиленно отправлять в жировые депо новые поступления. И потерянные ценой невероятных усилий килограммы возвращаются на прежние места, а иногда и со значительным привесом.

Существует множество диет, рекомендуемых для желающих похудеть. Как выбрать ту, которая лучше всего подойдет вам? Чтобы диета переносилась легко, надо составить ее с учетом индивидуальных особенностей, привычек и пищевых пристрастий человека.

Если убежденного мясоеда заставить грызть морковку, то через пару дней он вернется к привычному режиму питания и само слово «диета» будет вызывать у него нервную дрожь. Не лишайте его мяса, просто замените жирные сорта на постные.

Вместо колбасы и сосисок лучше съесть кусок отварной говядины или курицы. Постарайтесь мясные блюда чаще заменять рыбными. Не забывайте о дарах моря: кальмары, креветки, крабы – источники полноценного белка и микроэлементов. А блюда, приготовленные из них, по вкусовым качествам не только не уступают мясным, но часто превосходят их.

Если вы сладкоежка и без сладкого не можете прожить ни дня, не машите на себя рукой. Выход есть и для вас. Конечно, торты с жирным кремом должны перейти в разряд злейших врагов, но побаловать себя, любимую, пирожным из легкого теста с воздушным кремом пару

⁴ Арнольд Глазгоу – американский ученый.

раз в неделю не возбраняется. Утренний кофе выпейте без привычной белой булки со сливочным маслом и колбасой, а с хрустящим хлебцем, намазанным джемом. Вместо шоколадных конфет к чаю купите мармелад, пастилу или зефир. Одной штуки на чашку чая вполне достаточно, чтобы почувствовать сладость жизни. Любите мороженое? На здоровье! Только вместо калорийного пломбира, «Эскимо» и «Лакомки» наслаждайтесь фруктовыми и молочными сортами.

Принципы составления диет распространяются на все их виды. Диета для похудения должна быть малокалорийной. Если для человека, занимающегося умственным трудом, дневной рацион должен содержать 2300—2500 килокалорий, то для добровольно худеющего – 1000—1200 ккал.

Снижение калорийности достигается за счет уменьшения в первую очередь углеводов и жиров.

Подсчитать калории вам помогут многочисленные справочники и таблицы, содержащие перечень наиболее распространенных продуктов питания и их химический состав.

Диета должна быть сбалансирована по содержанию белков, жиров и углеводов.

Значительно облегчают жизнь появившиеся в продаже чудо-весы. Вы кладете на них готовое блюдо, и тут же на экране высвечивается его вес, количество белков, жиров, углеводов и калорий. Не пугайтесь, что теперь всю оставшуюся жизнь вы проведете за подсчетом калорий. Как только новый режим питания войдет в привычку, необходимость ежедневной калькуляции исчезнет, ибо организм уже будет знать свою норму и сам контролировать ее. И тогда вы поймете и в полной мере оцените восточную мудрость: «Сытый человек всегда голоден, голодный – всегда сыт».

В дневном рационе должно содержаться 90—100 граммов белков, 60—70 граммов жиров, 90—110 граммов углеводов. Их соотношение должно выглядеть так: 1 : 0,75 : 1.

Нельзя полностью исключать углеводы, т. е. лишать организм основного источника энергии. Это ведет к резкому нарушению кислотно-щелочного равновесия и развитию тяжелого состояния, требующего экстренной медицинской помощи.

Полное отсутствие жиров в рационе лишает организм поступления полиненасыщенных жирных кислот, нарушает усвоение жирорастворимых витаминов, что тут же отразится на состоянии кожи, волос, желудочно-кишечного тракта.

Ежедневное употребление фруктов, овощей, зелени должно стать непременным условием вашего питания. Они являются источником витаминов, минералов и микроэлементов, а также содержат растительную клетчатку, которая, задерживаясь в желудке, вызывает чувство насыщения, а проходя по кишечнику, очищает стенки от ненужных отложений и способствует его опорожнению.

Низкокалорийная диета содержит недостаточное количество витаминов и микроэлементов, поэтому стоит вводить их дополнительно в виде поливитаминных комплексов.

Откажитесь или сведите к минимуму употребление алкогольных напитков. Не так опасна рюмка водки или бокал вина, как следующий за этим повышенный аппетит.

Исключите из меню бульоны, пряности, соленья, копчения, способствующие возбуждению аппетита.

Постарайтесь в первые месяцы диеты не держать дома колбас, сливочного масла, сала, сладостей, сдобных булочек, острых закусок и пряностей. На столе постоянно держите фрукты и очищенные и порезанные крупными кусками овощи, чтобы, почувствовав сильный голод, погрызть морковь или капусту, съесть яблоко или сливу.

Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. Необходимо сделать 20—30 жевательных движений, прежде чем проглотить очередную порцию пищи. Длительная работа

челюстей и жевательных мышц способствует медленному наполнению желудка, постепенной выработке желудочного сока, что создает впечатление долгой занятости в процессе еды и наступлению чувства насыщения при значительно меньшем количестве съеденного.

Для первого блюда используйте не столовую, а чайную ложку. Тогда тарелка опустеет не за 15—20 «заходов», а за 40—50. Многократные движения руки с ложкой от тарелки ко рту создают иллюзию поглощения большого объема пищи.

Кладите на тарелку половину прежней порции, пользуйтесь тарелками меньшего размера, например предназначенными для салата или десерта.

Да и о цвете тарелки необходимо позаботиться заранее. Оказывается, синий и зеленый цвета посуды на обеденном столе подавляют влечение к еде.

Раз в неделю устраивайте разгрузочный день. Особенно большую пользу он принесет накануне или после праздничного застолья.

Не устраивайте из приема пищи торжественной трапезы. Не садитесь есть «за компанию». Давно замечено: чем больше едоков сидит за столом, тем больше пищи съедает каждый из них.

Не делайте больших перерывов между приемами пищи, не допускайте чувства «зверского» голода. Его будет тяжело утолить. Питайтесь часто, но малыми порциями.

Все блюда готовьте на растительном масле. Салаты заправляйте нежирным несладким йогуртом или растительным маслом.

Порция творога – 100 г, порция салата, винегрета, гарнира – 150 г, порция первого блюда – 200 г, кофе с молоком – 100 г, компота, кефира, молока – 200 г.

Ежедневное количество жидкости должно составлять не менее 2 литров.

В качестве напитков рекомендуются питьевая вода, травяные чаи, минеральная вода, отвар шиповника, витаминный напиток из отрубей.

Об отрубях разговор особый. Это незаменимый продукт для желающих похудеть. Разбухая в желудке, они дают чувство сытости. Богатые пищевыми волокнами, способствуют ежедневному опорожнению кишечника, являются источником витаминов группы В. Употреблять их можно с любым блюдом, главное – помнить, что запивать их надо большим количеством жидкости или добавлять в жидкую пищу. Только впитав в себя жидкость, отруби окажут нужное действие.

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.