

Бажання людини жити довго та якомога довше зберегти здоров'я молодості - цілком закономірне. І однією з найважливіших умов збереження здоров'я, працездатності, запобігання передчасному старінню організму є раціональне харчування.

До речі, на думку американських вчених, неправильне харчування скорочує життя на 6-10 років. Накопичення в організмі зайвих 4-5 кг жиру створює небезпечне порушення в обміні речовин, що провокує захворювання і передчасне старіння.

З роками, особливо після 30, жирова тканина стає менш чутливою до дії гіпоталамуса, котрий регулює жировий обмін. За однією з теорій, зниження чутливості призводить до старіння організму.

Що ж відбувається? З віком у крові підвищується кількість інсуліну, під його впливом глюкоза, що надходить з їжею, перетворюється на жир. А сигналів до витрати накопичених жирових запасів немає... Створюється замкнене коло: спочатку в організмі накопичуються помірні жирові запаси, а потім починається ожиріння: в огрядної людини розвивається підвищений апетит.

Пам'ятайте! Зайве накопичення жиру провокує появу головних недуг старіння: атеросклерозу, діабету, подагри, хвороб печінки та нирок.

Водночас, існує надійний та єдиний засіб профілактики - активні фізичні вправи у поєднанні з раціональною дієтою.

Спеціалісти з проблем харчування людей старшого віку справедливо зазначають, що раціональним можна вважати харчування лише за умови дотримання цілого ряду вимог. Такими є:

- ❖ помірність;
- ❖ відповідність хімічного складу їжі віковим змінам обміну речовин та функцій;
- ❖ збалансованість по усіх незамінних факторів їжі;
- ❖ максимальна різноманітність раціону;
- ❖ висока біологічна повноцінність харчового раціону (вміст достатньої кількості вітамінів та інших харчових речовин).

Додаткові рекомендації стосовно здорового харчування людей похилого віку:

- ❖ збагачування їжі продуктами та стравами, котрі нормалізують кишкову мікрофлору (кефір, йогурти, лактогеровіт, геролакт і т.і.);
- ❖ дотримання лужного напрямку харчування для запобігання розвитку кислотного (ацидотичного) внутрішнього середовища (збільшення в раціоні харчування овочів та фруктів, зокрема за рахунок картоплі, буряка, моркви, помідор, яблука, груш, винограду тощо);
- ❖ зниження добових норм споживання білків (до 60-70 г), насамперед за рахунок білків тваринного походження (м'яса, риби, яєць);
- ❖ використання харчових продуктів та страв, на які досить легко діють ферменти травлення (вживання перетертих або дрібно порізаних);
- ❖ обмеження споживання солі (4-6 г на добу);
- ❖ обмежене вживання блюд на м'ясних і рибних бульйонах (не частіше 1-2 рази на тиждень)
- ❖ оптимальне забезпечення харчового раціону речовинами, які стимулюють активність ферментних систем в організмі.

У харчуванні людей похилого віку слід надавати перевагу молочним продуктам невисокої жирності. З такими ж вимогами слід підходити до м'яса і риби (треба користуватись нежирними сортами).

Рекомендується вживати м'ясо курки, індички, теляти, кролика. Обмежити такі продукти як бекон, шинка, печінка, нирки.

Не рекомендується: свинина, баранина, ковбаси, сосиски, паштети, яєчня з м'ясом, качка, гуска, м'ясні пасти, шкіра домашньої птиці.

Рибу краще вживати "білу": тріска, камбала, оселедці, сардини, лосось. Не бажано їсти ікру риби.

Дуже важливою є проблема використання жирів у харчуванні людей літнього віку, що пов'язано з пониженими витратами енергії в старості, порушенням обміну речовин і, особливо, схильністю до нагромадження жирів. Надмірне відкладення жиру в організмі призводить до скорочення тривалості життя, дегенеративних змін в серцево-судинній, видільній та інших системах.

Кількість жирів у раціоні літніх осіб повинна обмежуватись, але ні в якому разі не вилучатись зовсім. Не рекомендується жир, що утворюється під час смаження м'яса, свиняче сало, пережарена олія, гідрогенезовані масла та маргарини.

В раціон літніх людей необхідно вводити продукти, які містять речовини наділені геропротективними властивостями:

- вітаміни групи В - м'ясо, печінка, нирки, серце, яйця, бобові та зернові культури, горіхи, висівки, салат, петрушка, шпинат;
- вітаміни групи К - містяться в жирах;
- вітаміни групи А - вершкове масло, печінка, молоко, морква, солодкий перець, помідори, абрикоси;
- вітаміни групи Е - соняшникова олія, печінка, нирки, зелені бобові, зародки зернових культур;
- мінеральні компоненти:

Мідь - зернові, крупи (гречана, вівсяна, перлова), гриби, суниця, журавлина, кавуни, яловичина;

Марганець - крупи (вівсяна, перлова, пшенична, рисова), пшениця, овес, ячмінь, петрушка, кріп, буряк, гарбуз, малина;

Цинк - дріжджі, печінка, нирки, легені, сир голландський, куряче м'ясо.

Велике значення має вміст вуглеводів у харчовому раціоні осіб похилого віку. Зниження енергетичних процесів, зменшення рухомості диктують необхідність обмеження вживання вуглеводистої їжі (торти, пудинги, тістечка, морозиво, цукерки, рафінований цукор).

Важливого значення у похилому віці набуває режим харчування, тому що в цей період зменшується пристосовність організму.

Особливо слід продумувати розпорядок дня, відводячи в ньому чітко визначені години для вживання їжі.

Доцільно дотримуватись 4-5 разового харчування на добу з таким розподілом загальної добової калорійності: сніданок - **30%**, другий сніданок - **10%**, обід - **30%**, вечеря - **20%**, друга вечеря - **10%**.

М'ясні і рибні страви, а також основну кількість жирів слід споживати вранці і вдень. За вечерю необхідно віддавати перевагу молочним продуктам, які легко засвоюються.

Дотримуйтесь принципів раціонального харчування.

**Правильне, повноцінне харчування –
джерело здоров'я та активного довголіття.**

Вінницька обласна клінічна лікарня ім. М.І. Пирогова
Вінницький обласний Центр здоров'я

ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ



Вінниця 2016