**Питание в пожилом возрасте.**

У людей пожилого возраста клетки организма изнашиваются и работают не так эффективно, как раньше. Нарушаются обменные процессы, повышается уровень холестерина, скачет давление, страдает сердечно-сосудистая система, нередко развиваются такие состояния, как [подагра](http://med36.com/ill/766), [диабет](http://med36.com/ill/869), проблемы с суставами, иные заболевания. Учитывая эти изменения, нужно составить рацион так, чтобы извлечь пользу для здоровья и избежать лишней нагрузки на организм.

Помните:

калорийность пищи следует уменьшить на 20% (при низкой физической нагрузке - на 30%).

Питание должно быть частым (6 раз в день: 3 полноценных приема пищи и 3 небольших перекуса) и дробным. Большие порции еды требуют от организма огромных затрат. Дробность питания позволяет ускорить обмен веществ и таким образом разгрузить органы пищеварения, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, помогая, кому это необходимо, сбросить вес.

Ограничьте!

поступление в организм углеводов, насыщенных жиров и соли.

Сахар и другие сладости желательно заменить полезными медом, фруктами, сухофруктами, белый хлеб чередовать с ржаным или с содержанием отрубей.

Следует ограничить употребление насыщенных жиров, которые содержатся в жирных сортах мяса и молочной продукции. Они вызывают [атеросклероз](http://med36.com/ill/1383) или усугубляют его из-за большого содержания холестерина. После 45 лет рекомендуется заменить красное мясо рыбой особенно морской, или птицей без кожи.

Соль удерживает воду в организме, повышает артериальное давление. Поэтому ее употребление также следует ограничить. Лучше досаливать пищу в тарелке, таким образом вы уменьшите ее количество на 20-25%. Хорошо использовать морскую соль, вместе с которой организм получит не только натрий и хлор, но и другие микроэлементы.

Помните!

Кофе, алкоголь, крепкий чай не относятся к категории полезных напитков для людей пожилого возраста. Они очень негативно влияют на нервную и сердечно-сосудистую системы, способствуют отложению солей в почках (мочесолевой диатез), развитию подагры (состояния, когда нарушается пуриновый обмен, что приводит к увеличению уровня мочевой кислоты в крови и отложению солей в суставах). Кстати, при подагре противопоказаны также шоколад, шпинат, ревень, щавель, какао, крепкий бульон, холодец.

Что полезно?

Отдавать предпочтение следует продуктам, которые «приготовила» природа. Во-первых, это сезонные овощи, желательно выращенные в нашей климатической зоне.

В частности, топинамбур, капуста (брокколи, цветная, белокочанная и другие виды), свекла, морковь, картофель, тыква, сельдерей. Их нужно употреблять ежедневно в разных сочетаниях. Во-вторых, фрукты (яблоки, груши, цитрусовые), бобовые (фасоль, чечевица), которые содержат много магния и растительного белка. Также необходимо включать в рацион каши (гречневая, пшеничная, пшенная, рисовая и другие). Эти продукты стимулируют моторику кишечника, помогают решать проблемы с [запорами](http://med36.com/ill/1202), обогащают организм витаминами и минералами.

Полезны для сосудов яйца, поскольку содержат антихолестериновое вещество - лецитин. В неделю можно съедать 3 куриных или 6 перепелиных яиц.

Еще один важный продукт - рыба. В ней содержатся омега-3 жирные кислоты, которые борются со свободными радикалами - веществами, разрушающими наши клетки. Жирные кислоты необходимы для здоровья сердца, сосудов.

Далее следуют нежирные кисломолочные продукты: напитки 1-2%-ной жирности, творог 4-5%-ной жирности. С возрастом снижается способность перерабатывать цельное молоко, а после сквашивания молочные продукты легче усваиваются организмом, улучшают микрофлору и работу ферментов. Иногда можно употреблять нежирное мясо. Если нет подагры - телятину. При подагре можно есть говядину, но не рекомендуется мясо молодых животных, поскольку оно содержит много пуринов.

Перерывы между приемами пищи должны составлять не менее 2,5-3 часа.

Врач терапевт ГУЗ «Липецкая РБ» А.В.Аринцева.