## ****Особенности питания людей пожилого возраста****

Процесс старения это неотъемлемая часть жизни. Организм начинает стареть с момента рождения человека. В процессе старения происходят возрастные изменения, которые выражаются в замедлении психомоторных функций, снижении восстановительных функций организма и ослаблении функций ЖКТ. Для поддержания функций пожилого организма он должен получать достаточное количество энергии. Еда является источником питательных веществ и микроэлементов, и правильно подобранный режим питания играет в этом важную роль. Так же стоит помнить, что у пожилых людей метаболизм замедляется, поэтому питание должно быть подобранно не только с учетом имеющихся в анамнезе заболеваний, но и с учетом возрастной категории.

### ****Правильное питание пожилых людей****

**-**Ежедневное приготовление свежей пищи. Пища должна быть легкоусвояемой, разнообразной, с достаточным содержанием белков, витаминов и солей, особенно кальция и железа.

-Режим питания должен состоять из 4-5 приемов пищи за день. Так как метаболизм пожилых людей медленнее, то последний прием пищи должен быть не позднее 4-х часов до сна. Это позволит избежать таких неприятностей, как бессонница, изжога, вздутие живота.

-Рацион пожилого человека должен содержать 1800-2400 ккал. При малоподвижном образе жизни, эта норма не должна превышать 2000 ккал.

-Следует употреблять растительные жиры и белки (нежирное мясо, творог), это поможет снизить количество холестерина в крови и избежать преждевременного старения.

- Ограничить потребление сахара и сладких напитков, заменив их фруктами и овощами. Избегать высокого потребления макаронных изделий и свежего хлеба.

**В ежедневное меню пожилых людей должны входить следующие продукты:**

**1.Зерновые** – это источник клетчатки, регулирующей работу ЖКТ, так же - это источник энергии.

**2.Овощи и фрукты** – источник витаминов С, Е, К, фолиевой кислоты и флавоноидов. Употребление их в пищу является профилактикой раковых заболеваний и замедляет процесс старения.

3.Молочные продукты – источник кальция, который необходим в пожилом возрасте.

4.Мясо и рыба – источник белка и витаминов группы В, необходимых для нормализации артериального давления.

**Ограничение в продуктах питания, в пожилом возрасте, необходимое по медицинским показаниям:**

1) мясо птицы (утка, гусь);

2)мясные полуфабрикаты (копчености, ветчина, мясные консервы), рыбные консервы;

3)макаронные изделия, кроме таковых из твердых сортов пшеницы, белый рис;

4)продукты с высоки содержанием простых углеводов (варенье, джемы, соусы, майонезы, сладкие напитки, мед);

4)соленые и маринованные продукты;

5) алкоголь, крепкий кофе, газированные напитки.

В питании для здоровых пожилых людей ограничений практически нет. Стоит лишь немного подкорректировать количество и качество потребляемых продуктов, с  учетом физической активности и имеющихся в анамнезе заболеваний. Кроме того, не имеет смысла ограничивать потребление одной группы продуктов, предпочитая другую, т.к. одностороннее питание в пожилом возрасте не может содержать полную пищевую ценность.