

По многовековым наблюдениям, продолжительность жизни землян постоянно растет. Если в начале прошлого века средняя продолжительность жизни составляла 35-40 лет и 50-летние считались глубокими стариками, то к концу 20 века средняя продолжительность жизни увеличилась до 70-75 лет.

Согласно возрастной классификации Всемирной организации здравоохранения, биологический возраст в настоящее время существенно изменился. От 25 до 44 лет – это молодой возраст; 44-60 лет – это средний возраст; 60-75 лет – пожилой возраст; 75-90 лет – старческий возраст; 90 лет и старше – это долгожители. Причем во многих развитых странах наблюдается увеличение людей пожилого, старческого возрастов и долгожителей.

Ученые не пришли к единому мнению относительно причин столь резкого увеличения продолжительности жизни. Одни связывают это с развитием цивилизации: от пещерной жизни человек перешел в теплые жилища, обеспечил себя достаточным количеством пищи, медицинским обслуживанием и т.п. Другие объясняют это эволюционным развитием рода человеческого...

Как бы там ни было, немаловажное влияние на жизнедеятельность человека любого возраста, а тем более пожилого, оказывает питание.

### Изменения, происходящие в организме пожилых людей

Процесс старения человека проявляется закономерным развитием изменений структуры и функции различных органов, в том числе и органов пищеварительной системы. Наиболее выраженные изменения наблюдаются со стороны ротовой полости:

☐ **Сохранившиеся зубы** имеют желтоватый оттенок и различную степень стертости.

☐ **Уменьшается** объем ротовой полости, слюнных желез, исчезают нитевидные сосочки языка, атрофируются мимические и жевательные мускулатура, кости лицевого черепа.

☐ **С возрастом** снижается продукция слюны, поэтому у пожилых и старых людей довольно часто наблюдается сухость во рту, трещины губ и языка.

☐ **По мере старения человека** пищевод несколько удлиняется и искривляется вследствие увеличения кифоза грудного отдела позвоночника, расширения дуги аорты.

☐ **С возрастом** увеличивается частота рефлюкса (обратный заброс содержимого желудка в пищевод), что связано со снижением тонуса мускулатуры пищеводного сфинктера.

☐ **Увеличивается** общая длина кишечника, чаще наблюдается удлинение отдельных участков толстой кишки.

☐ **Изменяется** микрофлора кишечника: увеличивается количество бактерий гнилостной группы, уменьшается - молочнокислых, что способствует росту продукции эндотоксинов и в конечном итоге нарушению функционального состояния кишечника и развитию патологического процесса.

☐ **Происходит** уменьшение массы печени.

☐ **Желчный пузырь** увеличивается в объеме за счет удлинения, увеличения тонуса мускулатуры стенки пузыря, что также способствует застою желчи. Этот фактор в сочетании с повышенным выделением холестерина создает предпосылки для развития желчнокаменной болезни у людей пожилого и старческого возраста.

☐ **Атрофические изменения** поджелудочной железы развиваются уже после 40 лет.

Неправильное питание в пожилом возрасте нередко приводит к таким серьезным заболеваниям, как хронический гастрит, язвенная болезнь, хронический гепатит, хронический панкреатит, хронический колит, сахарный диабет и др.

Во избежание таких болезней необходимо: строго соблюдать принципы питания, удовлетворять потребность организма в пищевых веществах, придерживаться режима питания.

### Соблюдения принципов питания

При организации питания пожилых людей необходимо учитывать прежде всего снизившиеся возможности пищеварительной системы. В связи с этим основными требованиями к питанию пожилых людей являются:

☉ **умеренность**, т.е. некоторое ограничение питания в количественном отношении.

☉ **обеспечение** высокой биологической полноценности питания за счет включения достаточных количеств витаминов, биомикроэлементов, фосфолипидов, полиненасыщенных жирных кислот, незаменимых аминокислот и др.

☉ **обогащение** питания естественными антисклеротическими веществами, содержащимися в значительном количестве в некоторых пищевых продуктах.

### Потребность в пищевых веществах

**Полное удовлетворение потребностей стареющего организма в пищевых веществах – гарантия защиты от болезней. В чем проявляется эта потребность?**

☉ **Потребность в белках.** Снижение общей работоспособности в пожилом возрасте и нередко прекращение интенсивной физической работы является основанием для уменьшения нормы белка. Однако у пожилых людей сохраняется потребность в регенерации восстановления изношенных, отживающих клеток, для чего требуется белок (тем больше, чем выше изнашиваемость тканей).

☉ **Потребность в жирах.** Жиры в питании лиц пожилого возраста необходимо ограничивать. Установлена связь обильного потребления жира с развитием атеросклеротического процесса. Наряду со сливочным маслом необходимо использовать и растительное. Оно в количестве 20-25 г в сутки обеспечивает достаточное поступление тех веществ, которые необходимы в пожилом возрасте (полиненасыщенные жирные кислоты и др.).

☉ **Потребность в углеводах.** В общепринятой формуле сбалансированного питания количество углеводов в среднем в 4 раза превышает количество белка. Такое соотношение белка и углеводов приемлемо для лиц пожилого возраста только при активном, подвижном образе жизни. При малой физической нагрузке количество углеводов должно быть снижено. Желательны в качестве источников углеводов продукты из цельного зерна (ржаной и пшеничный хлеб из обойной муки и др.), а также картофель и другие овощи. Следует использовать также продукты, в которых содержится много клетчатки и пектиновых веществ. Клетчатка способствует выведению из организма холестерина.

Особую ценность представляют сырые овощи и фрукты, которые оказывают наиболее активное биологическое действие.

☉ **Потребность в витаминах.** Витамины, благодаря своим свойствам, способны в известной степени тормозить процессы старения. Особое значение имеют витамины, оказывающие нормализующее влияние на состояние сосудистой и нервной систем, а также витамины, участвующие в реакциях, связанных с торможением развития склеротического процесса, это витамины: С, Р, В12, В6.

☉ **Потребность в минеральных веществах.** Сбалансированность минеральных веществ в питании лиц пожилого возраста необходима в меньшей степени, чем в зрелом и среднем возрасте.

Особое значение в минеральном обмене пожилых людей имеет кальций. Его избыток приводит к отложению солей в стенках кровеносных сосудов, в суставах, хрящах и других тканях.

В настоящее время общепризнанной нормой кальция для пожилых людей является норма, принятая для взрослых, т.е. 800 мг. в сутки.

☉ **Важным минеральным элементом в пожилом возрасте является магний.** Он оказывает антиспазматическое и сосудорасширяющее действие, стимулирует перистальтику кишечника и способствует повышению желчевыделения. Установлено влияние магния на снижение холестерина в крови. При недостатке магния повышается содержание кальция в стенках сосудов. Основными источниками магния в питании человека служат злаковые и бобовые продукты. Суточная потребность в магнии составляет 400 мг.

☉ **Калий** также играет большую роль в пожилом возрасте и старости. Он повышает выделение из организма воды и хлорида натрия. Кроме того, калий усиливает сердечные сокращения. В повседневном обеспечении калием участвуют все продукты пищевого рациона. Однако, в пожилом возрасте наиболее выгодным источником калия является изюм, урюк, картофель.

☉ **Для людей пожилого возраста** желательно усиление щелочной ориентации питания за счет повышенного потребления молока и молочных продуктов, картофеля, овощей и фруктов.

☉ **Для Беларуси в целом** характерна йододефицитная недостаточность. Поэтому поступление йода в стареющий организм имеет важное значение. Необходимо проводить профилактику йододефицита путем применения йодированной соли или употребления суточной дозы йодида калия – 150 мкг.

### Режим питания

В пожилом возрасте режим питания имеет особое значение для профилактики старения организма. Основными принципами режима питания пожилых людей являются:

☉ **прием пищи строго в одно и то же время;**



- Ⓢ *ограничение приема большого количества пищи;*
- Ⓢ *исключение длительных промежутков между приемами пищи.*

**Рекомендуется четырехразовое питание.** Может быть установлен режим питания с приемом пищи пять раз в день. Такой режим наиболее рационален в старческом возрасте, когда пищу следует принимать меньшими порциями и чаще обычного. **При 4-х разовом питании пищевой рацион распределяется следующим образом:** на первый завтрак – 25 %, на второй завтрак – 15 %, на обед – 35 % и на ужин – 25 % от суточного рациона.

#### **Примерный дневной рацион для людей пожилого возраста**

**Первый завтрак:** омлет – 100г., каша овсяная молочная – 150г., чай с молоком – 150/50г.

**Второй завтрак:** свежие фрукты или ягоды – 150г., печеное яблоко – 130 г.

**Обед:** салат из морковки со сметаной – 100г., щи вегетарианские (с растительным маслом) – 250 г., рыба отварная, запеченная с картофельным пюре -85/150г., компот – 150г.

**Полдник:** отвар шиповника - 150 мл., овощной или фруктовый сок – 200 мл.

**Ужин:** Творожный пудинг – 100г., голубцы, фаршированные овощами (на растительном масле) – 150 г.

**На ночь:** Кефир – 200 мл.

**На весь день:** хлеб – 250-300г., сахар – 30 г., масло сливочное – 10г.

#### **В чем же секрет активного долголетия?**

**По мнению генетиков, биологический возраст человека «заведен» на 150 лет.**

*Что же не надо и что надо делать, чтобы прожить хотя бы 100 лет?*

**Лень и переедание** – наиболее опасные пороки, укорачивающие жизнь.

**Злоба, зависть, уныние, тоска, нетерпимость** – основные причины, приводящие к болезням и укорачивающие жизнь.

#### **Что помогает человеку жить долго и счастливо?**

- ☑ **Сильная привязанность к свободе и независимости.** Всегда оставаться внутренне свободным и независимым.
- ☑ **Придерживаться принципов здорового образа жизни.**
- ☑ **Соблюдать режим труда, активного отдыха и рационального питания.**
- ☑ **Хочешь не болеть и прожить подольше – двигайся.**
- ☑ **Несложные физические упражнения и прогулки** – необходимы пожилому человеку больше, чем еда.
- ☑ **Умеренные и посильные физические нагрузки** могут дать пятикратное увеличение выработки эндорфинов - гормонов счастья.
- ☑ **Отказ от вредных привычек** (курение, потребление алкогольных напитков и др.).
- ☑ **Активная работа мозга** для сохранения памяти и ясности ума. Не давать одряхлению мозга: продолжать профессионально работать, помогать молодым коллегам, писать статьи, книги, учить иностранные языки, решать кроссворды, заучивать стихи и т.п.
- ☑ **Следить за пульсом и артериальным давлением.** В норме частота сердечных колебаний равна 60-70 ударам в минуту. Артериальное давление в 60 лет и старше не должно превышать 160 на 80-90 мм.рт.ст.



#### **Необходимо всегда помнить:**

**Долго может жить только счастливый человек, а это зависит от него самого!**

## **ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

