

УДК 613.2-053.9

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

**Татьяна Николаевна Сухарева**

кандидат сельскохозяйственных наук, доцент

t-suh@inbox.ru

**Сергей Олегович Колесников**

магистрант

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

**Аннотация.** Питание пожилых людей, по современным представлениям, должно быть умеренно ограниченное, т. е. полноценное, несколько ограниченное в количественном отношении, однако не в ущерб пищевой и биологической полноценности, исключающее переедание.

**Ключевые слова:** рациональное питание, общий режим жизни, физическая нагрузка, морально - психологическое состояние, энергетический дисбаланс.

Правильно с научной точки зрения организованное рациональное питание на дому и на предприятиях общественного питания является мощным средством предупреждения преждевременного развития изменений и нарушений в организме пожилого человека [1].

Частым признаком преждевременного старения является энергетический дисбаланс, который сопровождается ожирением, понижением подвижности, снижением скорости нейрогуморальной регуляции обмена веществ и других физиологических функций организма. Нередко энергетический дисбаланс проявляется в нарушении холестеринавого (липидного) обмена имеет непосредственное отношение к этиопатогенезу атеросклероза [2].

Нередко пожилые люди чрезмерно увлекаются едой, не осознавая, что переизбыток приводит к увеличению массы тела и нарушениям в обмене веществ, а это, в свою очередь, отрицательно сказывается на состоянии здоровья. Кроме того, постоянное переизбыток и тучность предрасполагают к ожирению, сахарному диабету, атеросклерозу и другим болезням. Важным требованием в питании является постепенное снижение энергетической ценности пищи по мере старения организмах [4, 6].

Питание пожилых людей, по современным представлениям, должно быть умеренно ограниченное, т. е. полноценное, несколько ограниченное в количественном отношении, однако не в ущерб пищевой и биологической полноценности, исключая переизбыток.

Белок в питании должен быть животного происхождения и составлять 55% суточной нормы, причем 27,5% обеспечивается молочным белком (кефир, молоко, творог), а вторая половина – белками мяса и рыбы. Все пищевые продукты, используемые в питании пожилых людей, должны содержать минимальное количество жира. На долю сахара из общего количества углеводов должно приходиться не более 15% (50 г), так как избыточное его количество способствует повышению содержания холестерина в крови. За счет

углеводов овощей, картофеля и фруктов должно обеспечиваться не менее 25% общего количества углеводов (примерно 80-100 г в сутки).

Первое требование к питанию пожилых людей – умеренность.

Второе требование – высокая биологическая полноценность пищевого рациона, который должен содержать достаточное количество биологически активных веществ и других необходимых организму пищевых продуктов.

Третье требование – обогащение пищи антисклеротическими веществами, содержащимися во многих пищевых продуктах и пищевом сырье.

Следует снижать в пожилом возрасте потребление хлеба, хлебобулочных изделий, макаронных и других мучных изделий из-за их сравнительно высокой энергетической ценности. Хлебные изделия должны быть изготовлены из цельного зерна, богатого клетчаткой. Суточный рацион не должен превышать 300 г.

Ограничить в пожилом возрасте следует яйца, не исключая их из рациона полностью. Желток яиц является концентратом многих жизненно необходимых веществ, содержит высокоактивные антисклеротические вещества, регулирующие в организме холестериновый обмен. Один желток в день позволяет исключить какую-либо опасность недостаточности лецитина в организме. Следовательно, рациональной нормой потребления яиц для пожилых людей следует считать 1 яйцо, что обеспечивает поступление необходимого количества лецитина (2 г).

В пожилом возрасте очень важно поддерживать нормальное состояние сердечно - сосудистой системы. Для этого немаловажное значение имеет пища, богатая витаминами, аскорбиновой кислотой (70-80 мг в сутки) [7].

Целесообразно потреблять черную смородину, черный виноград, бруснику, чернику, черноплодную рябину, темноплодную вишню, где аскорбиновая кислота всегда сопутствует рутину. Полезны также такие продукты, как мясо, рыба, бобовые, капуста, апельсины, зеленый горошек и дыня. В них содержится необходимое количество витаминов (холин, инозит, цианкобаламин и др.) [3, 5, 8].

Содержание холестерина в крови снижается под влиянием фолиевой кислоты, источником которой служит цветная капуста, зеленые листовые овощи, картофель, свекла, куриное мясо, печень.

В зрелом возрасте необходимо избегать продуктов, содержащих кислотные эквиваленты. Для этого необходимо увеличить количество продуктов, которые содержат щелочные эквиваленты. К таким продуктам относятся все виды овощей, фруктов и ягод, молоко и кисломолочные продукты, а также бобовые культуры. Ощелачиванию пищи способствуют кальций, калий, магний. Пол-литра молока, кисломолочных продуктов или 100 г сыра полностью удовлетворяют потребность организма в кальции. Калий в организме пожилого человека способствует выведению воды и хлористого натрия, усиливает сокращение сердечной мышцы. Он содержится во многих продуктах растительного происхождения, больше всего его в картофеле. Однако больше 200 г картофеля в сутки потреблять не следует из-за его высокой энергетической ценности.

Очень важным для лиц пожилого возраста является минеральный элемент магний, который обладает сосудорасширяющим действием и стимулирующим перистальтику кишечника и повышающим желчеотделение. Магний также предотвращает спазм сосудов. Основными источниками магния служат рыба, мясо, молоко, картофель, овощи и фрукты, овсяная крупа, курага и миндаль.

Благоприятное действие на жизнедеятельность полезной микрофлоры кишечника имеют квашеные овощи, кисломолочные продукты (кефир, простокваша, ацидофильное молоко и др.), которые снижают интенсивность гнилостных процессов в организме.

Нормализует кишечную микрофлору клетчатка пищи. Она стимулирует перистальтику кишечника и регулирует работу кишечника. К клетчатке относятся в основном пектиновые вещества, источником которых служат фрукты, ягоды и корнеплоды. В день необходимо съесть не менее двух яблок.

Самым рациональным для лиц пожилого возраста является четырехразовый прием пищи с таким распределением: завтрак- 25% от всей массы продуктов, употребляемых за сутки;

второй завтрак-15%;

обед-35%;

ужин-25%.

Ужин рекомендуется не позднее чем за 2 ч до сна. Перед сном рекомендуются кисломолочные продукты и фрукты.

Не следует в пожилом возрасте злоупотреблять солью и жидкостью: соли - 3-4 г в сутки, жидкости - 1200-1300 г, включая супы. Полезно использовать в своем рационе продукты моря (морская капуста, мидии, паста «Океан»).

Важное значение в продлении жизни и избавлении от болезней имеет рациональное питание, общий режим жизни, физическая нагрузка, морально - психологическое состояние и отдых в лечебно-профилактических санаториях.

#### **Список литературы:**

1. Воронина Л.П. Вопросы рационального питания у пожилых людей // Санитарный врач. 2009. № 5. С. 25-30.

2. Досмагамбетова Р.С., Терехин С.П., Ахметова С.В. К вопросу о здоровом питании в пожилом и старческом возрасте // Медицина и экология. 2017. № 3 (84). С. 32-41.

3. Органолептическая оценка рыбных полуфабрикатов в тесте для социального питания / Т.Н. Сухарева, В.А. Бабушкин, З.Ю. Родина, П.А. Ульев // Современные технологии в животноводстве: проблемы и пути их решения: материалы Международной научно-практической конференции / под общей редакцией В.А. Солопова. Мичуринск. 2017. С. 244-249.

4. Принципы питания людей пожилого и старческого возраста / А.В. Стародубова, Ю.Р. Вараева, В.В. Егорова, А.А. Брумберг // Московская медицина. 2019. № 2 (30). С. 36-41.

5. Разработка рецептуры биточков из птицы с функциональными ингредиентами для геродиетического питания / Т.Н. Сухарева, Ю.В. Герасимова, К.Н. Зацепин, К.М. Рязанова // Наука и Образование. 2021. Т. 4. № 2.

6. Садыкова Э. Специфика питания пожилых людей // Биохимическая физика: труды XVIII Ежегодной молодежной конференции с международным участием ИБХФ РАН-ВУЗы. 2018. С. 134-135.

7. Украинцев С.Е., Данилов О.И. Особенности питания пожилых людей // Российский медицинский журнал. 2009. № 5. С. 27-29.

8. Suhareva T.N., Sergienko I.V. Proecting of functional structure of fish product // IOP conference series: Earth and Environmental Science. 6th International Conference on Agriproducts Processing and Farming. 2020. С. 012055.

**UDC 613.2-053.9**

## **PROPER NUTRITION IN OLD AGE**

**Tatiana N. Sukhareva**

Candidate of Agricultural Sciences, Associate Professor

[t-suh@inbox.ru](mailto:t-suh@inbox.ru)

**Sergey O. Kolesnikov**

master's student

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

**Annotation.** The nutrition of the elderly, according to modern ideas, should be moderately limited, i.e. full-fledged, somewhat limited in quantity, but not to the detriment of nutritional and biological usefulness, excluding overeating.

**Key words:** rational nutrition, general lifestyle, physical activity, moral and psychological state, energy imbalance.

Статья поступила в редакцию 15.11.2021; одобрена после рецензирования 08.12.2021; принята к публикации 24.12.2021.

The article was submitted 15.11.2021; approved after reviewing 08.12.2021; accepted for publication 24.12.2021.