

## Уважаемые получатели социальных услуг!

КГБУ СО «КЦСОН «Пировский» предлагает вашему вниманию очередное занятие «Школы родственного ухода» на тему **«Основные принципы рационального питания пожилых людей»**. От того, как будет организовано питание пожилого человека, какие продукты будут присутствовать в его рационе, зависит качество его жизни. Основными принципами рационального питания пожилых людей являются: Энергетическая сбалансированность питания. Пища должна быть сбалансирована по калориям: не следует переедать и употреблять слишком много жирной и углеводной пищи (хлеба, каш, сахара). Именно переедание зачастую является причиной нарушений здоровья. Профилактика атеросклероза. Основной причиной тяжелых заболеваний и смертности пожилых людей является атеросклероз сосудов. Старайтесь употреблять как можно меньше животных жиров, ешьте больше рыбы, в которой содержатся полиненасыщенные жирные кислоты, творога, кисломолочных и морских продуктов, а также овощей и фруктов - это помогает снизить уровень холестерина в крови, препятствует его обратному всасыванию из кишечника в кровь. Максимальное разнообразие рациона. Пища должна содержать все вещества, необходимые для нормального функционирования органов и систем организма, поэтому надо обязательно включать в повседневное меню самые разные продукты: мясо, рыбу, яйца, различные жиры, овощи и фрукты, молочные продукты, крупяные изделия. Достаточное потребление витаминов и минеральных веществ. Для этого, помимо включения в суточный набор продуктов, содержащих большое количество витаминов, необходимо соблюдать и правила кулинарной обработки. При их нарушении содержащиеся в натуральных продуктах витамины могут полностью разрушиться. В рационе лиц пожилого возраста (основное мясо) должны преобладать сырые овощи и фрукты. Есть их желательно в течение круглого года. Сырые фрукты и овощи, их соки, а также сухофрукты обеспечивают рацион достаточным количеством минеральных веществ. Нецелесообразно пожилым людям систематически пользоваться консервированными продуктами и концентратами, так как в процессе технологической обработки витамины в них частично разрушаются. Кроме того, следует ограничить количество соли в рационе. Злоупотребление соленой пищей может способствовать повышению артериального давления, задержке жидкости в организме, ухудшению работы сердца. Поваренной соли рекомендуется есть не более 10 г в день при ограничении в рационе сельди, соленых огурцов, грибов и другой соленой пищи. Продукты и блюда должны быть легкими, хорошо усваиваться. Это связано со снижением переваривающей активности пищеварительных ферментов в пожилом возрасте. Поэтому следует отдавать предпочтение рыбным и молочным, а не мясным белкам, помногу употреблять копчености, грибы, бобовые - эти продукты затрудняют работу пищеварительного тракта. Пища должна вызывать аппетит. У пожилых людей аппетит часто понижен, поэтому важно, чтобы блюда, которые вы ставите на стол, имели привлекательный вид. Нужно шире использовать зелень, чеснок, лук, хрен: они не только улучшают вкус блюд, но и снабжают организм полезными веществами: витаминами, фитонцидами, минеральными веществами. Для профилактики атеросклероза, целесообразно употреблять систематически лук и чеснок. Особенно полезен зеленый лук в весеннее время года! Ягоды и фрукты. В ягодах и фруктах содержатся вещества, которые снижают свертываемость крови и уменьшают уровень протромбина. Потребность пожилых людей в овощах, фруктах в течение года составляет около 300-400 г в сутки. Их низкая калорийность позволяет добиться снижения калорийности рациона, значительный объем дает чувство насыщения. Эти вещества стимулируют работу кишечника, ликвидируют гнилостную микрофлору, способствуют выведению холестерина. Кроме того, в большинстве овощей и фруктов содержится значительное количество солей калия, который оказывает диуретическое и противоаритмическое действие, что улучшает состояние сердечно-сосудистой системы. Правила приготовления овощей и фруктов. Большое значение имеет соблюдение некоторых правил приготовления овощей, фруктов,

если этим пренебрегать, витамин С может почти полностью разрушиться. Например, при приготовлении картофельных или капустных котлет, запеканок разрушается около 95% аскорбиновой кислоты, а при варке картофеля в кожуре или на пару - от 10 до 15%. Если картофель опускают не в кипящую, а в холодную воду, потери витамина С увеличиваются до 35%. При длительном хранении приготовленного блюда (даже в холодильнике) количество аскорбиновой кислоты уменьшается на 30% через 3 часа, а через сутки - на 50%. Хорошим источником витамина С весной является квашеная капуста: в 100 г этого продукта содержится до 20 г аскорбиновой кислоты. В то же время, если квашеную капусту промыть и отжать, количество витамина уменьшается наполовину. В весеннее время нужно, как можно больше включать в меню зелень - зеленый лук, ревень, салат - это источники витамина С, а также отвар шиповника или протертую с сахаром черную смородину. Можно применять и аптечную аскорбиновую кислоту. Достаточное содержание витамина С в организме укрепляет стенки сосудов, способствует нормализации холестерина обмена, но и повышает невосприимчивость организма к различным инфекциям. Рост числа простудных заболеваний весной можно объяснить снижением сопротивляемости организма на фоне дефицита аскорбиновой кислоты. Наиболее широкое распространение в питании населения нашей страны имеет картофель, в 100 г которого содержится 20 г углеводов, 2 г белка и 1,2 г минеральных солей, причем из всех растительных белков "картофельный" наиболее полноценный. Содержание аскорбиновой кислоты в картофеле невелико, но, поскольку едят его в больших количествах, он является существенным поставщиком этого витамина. Существуют специальные "картофельные" диеты, которые в лечебных целях применяются при некоторых заболеваниях, например, при хронической почечной недостаточности. Низкое содержание белка в такой диете и высокая калорийность помогают добиться значительного лечебного эффекта. Как источник солей калия печеный или отварной в кожуре картофель включается в диету больных гипертонической болезнью, сердечно-сосудистой недостаточностью с наличием отеков (при варке очищенного картофеля соли калия уходят в отвар). Сырой картофельный сок применяют в лечебном питании при язвенной и гипертонической болезнях как средство, уменьшающее спазм гладкой мускулатуры. Калорийность картофеля довольно велика (94 калории в 100 г), поэтому при склонности к полноте потребление его лучше ограничить. Пользу капусты люди оценили давно. Существует множество разновидностей капусты: белокочанная, цветная, брюссельская, кольраби и др. В капусте содержится много витамина С, каротин, витамины В, В<sub>6</sub>, оказывающий противоязвенное действие. Богат и минеральный состав капусты - это соли калия, фосфора, серы. Невысокая калорийность (28 калорий на 100 г) позволяет рекомендовать капусту людям, склонным к полноте. Как правило, пожилые люди включают в свой рацион недостаточно моркови, в ней содержатся вещества, оказывающие лечебное действие на организм: каротин, соли калия, лецитин. Морковь очень полезна при дефиците в организме витамина А, при заболеваниях печени, почек, для устранения запоров. Среди части населения бытует мнение, что помидоры способствуют отложению солей в суставах. Это неверно. В этих овощах содержится незначительное количество щавелевой кислоты, соли которой противопоказаны при нарушении некоторых видов водно-солевого обмена. В основном же в помидорах содержатся яблочная и лимонная органические кислоты, оказывающие благотворное воздействие на обменные процессы в организме. Много в помидорах солей калия и других минеральных веществ. Поэтому людям пожилого возраста рекомендовано есть свежие помидоры и пить томатный сок. А вот консервированные и соленые помидоры, томатную пасту также можно употреблять лишь в том случае, если нет заболеваний печени и желчных путей и при небольшом содержании поваренной соли в рационе. Питательная ценность огурцов невелика: в 100 г этих овощей - 95 г воды и всего 15 калорий, поэтому их применяют в качестве "разгрузок" при нарушении жирового обмена. Соленые и маринованные огурцы вкусны, возбуждают аппетит, есть их можно, но в небольших

количествах. Такие овощи, как кабачки, тыква, баклажаны, не только разнообразят рацион, но и обогащают его минеральными веществами, особенно солями калия. В отличие от других овощей свекла богата сахарозой. Значительное содержание клетчатки, наличие органических кислот (яблочной и щавелевой), а также сахарозы обуславливают послабляющее действие свеклы. Следует использовать и ботву, так как в ней содержится до 50 мг витамина С - значительно больше, чем в корнеплоде. С древнейших времен многие ягоды и фрукты применялись в качестве лечебных средств при различных заболеваниях. И сейчас хозяйки сушат и варят малину, которая даже, в наш век антибиотиков и сульфаниламидов незаменима при простудных заболеваниях. Чернику применяют для лечения поносов, а слива, напротив, помогает устранить запоры. Лечение больных гипертонией идет значительно эффективнее, если в меню больного входят курага, чернослив, изюм, богатые солями калия. Эти продукты применяются для лечения хронической сердечной недостаточности и аритмии. Высокое содержание в яблоках, сахаров, пектина, клетчатки, аскорбиновой кислоты, железа, марганца, калия, кальция, органических кислот, оказывает лечебное действие, при острых и хронических колитах, сердечно-сосудистых заболеваниях, ожирении, подагре. Шиповник - настоящая кладовая аскорбиновой кислоты: в 100 г плодов содержится 1000 мг витамина С, в то время как суточная потребность человека составляет 70-120 мг. Для получения настоя шиповника 1 столовую ложку ягод надо залить стаканом кипятка, 10 минут кипятить, настаивать сутки, а затем процедить. Получается кисловатый с приятным ароматом напиток, один стакан которого восполнит суточную потребность в витамине С. Цитрусовые - апельсины, лимоны, мандарины, грейпфруты - богаты витамином С, каротином, солями калия, органическими кислотами, клетчаткой; эфирные масла придают им специфический аромат. Все это позволяет рекомендовать цитрусовые пожилым людям. Виноград следует есть в небольших количествах, поскольку высокое содержание Сахаров нередко вызывает усиление бродильных процессов в кишечнике, вздутие живота. Кроме того, виноград нельзя есть вместе с другими овощами и фруктами, а также с молоком, квасом и минеральной водой. При непереносимости сырых овощей и фруктов можно заменять их фруктовыми и овощными соками, хотя пожилым людям очень важно получать и достаточное количество растительной клетчатки. Для улучшения вкуса пищи рекомендуется зелень петрушки в виде приправы к первым и вторым блюдам. Высокое содержание аскорбиновой кислоты, рутина, каротина, солей калия, кальция, фосфора, железа, магния в петрушке и в сельдерее значительно улучшает минеральный и витаминный состав рациона. Однако в них довольно много пуринов, поэтому тем, кто страдает подагрой, зелень лучше употреблять ограниченно. Молоко и молочные продукты должны составлять значительную часть рациона пожилого человека. Суточная потребность пожилых людей (до 65 лет) в молоке и кисломолочных продуктах - до 300 г, а в твороге - до 100 г. Кисломолочные продукты разнообразны: это и кефир, и простокваша, и ацидофилин, и ряженка - на любой вкус. Все эти продукты содержат кисломолочные грибки, которые, заселяя толстую кишку, создают в ней слабокислую среду и препятствуют развитию болезнетворных микробов. Кроме того, благодаря содержанию молочной кислоты и углекислого газа кисломолочные продукты хорошо утоляют жажду, повышают аппетит, улучшают перистальтику кишечника. В продажу поступает творог нескольких сортов - жирный, нежирный, диетический. Нежирный творог готовится из обезжиренного молока, в нем содержится больше белка, чем в других сортах, и незначительное количество жира, поэтому калорийность его ниже и он особенно рекомендуется людям с избыточным весом. Как уже упоминалось, хорошим источником белка служат сыры. Мясо и рыбу также необходимо включать в рацион в достаточном количестве. Институт питания рекомендует пожилым людям употреблять до 100 г нежирного мяса и 75 г рыбы в день. Мясо - источник белков, витаминов группы В ( В2, РР, В6, В12), минеральных веществ. Из всех сортов мяса наиболее ценный аминокислотный состав у говядины; в мясе молодых животных (цыплят, телят)

значительно больше пуриновых оснований. При варке мяса экстрактивные вещества переходят в мясные навары. Что предпочтительнее из большого числа разнообразных мясных изделий: колбас, ветчины, консервов и т.д.? Каких-либо запретов для пожилых людей нет, но все же нужно учитывать, что содержание жира в колбасе составляет от 10 до 50%, тогда как в говядине его около 5%. Внутренние органы животных (ливер) содержат много холестерина, поэтому часто и помногу их употреблять не следует. Существует большой ассорти-мент мясных консервов. Из них можно приготовить вкусные блюда, но, к сожалению, витаминов в них почти нет, так как при консервировании большая часть витаминов под воздействием высоких температур разрушается. Поэтому натуральное мясо домашнего приготовления, предпочтительнее. Те же советы относятся к рыбе и рыбным блюдам. Для пожилых людей большое значение имеет достаточное содержание в организме солей йода, который издавна считается средством профилактики атеросклероза. Его источник - кальмары, креветки, морская капуста, "Криль", паста "Океан", в которых, кроме того, есть много необходимых аминокислот. А еще в морской капусте содержатся вещества, препятствующие образованию тромбов в сосудах. Включение в рацион морепродуктов снижает уровень холестерина в крови, уменьшает свертываемость крови и тормозит развитие атеросклероза - основной болезни старости. Хлеб. Ежедневная потребность в хлебе составляет у пожилых людей около 300 г. Можно есть поровну ржаной и пшеничный, но полезнее всего хлеб из муки грубого помола или отрубный. Наряду с другими зерновыми хлеб - основной источник растительного белка. Однако, аминокислотный состав ржаного хлеба полноценнее, он содержит больше незаменимых аминокислот. Потребность в жидкости составляет 1,5 литра в день: это могут быть фруктовые и овощные соки, компоты, кисели, молоко и кисломолочные продукты, отвар шиповника, некрепкий чай и кофе, какао. При отсутствии специальных показаний (декомпенсация сердца, заболевания почек) нет необходимости ограничивать количество жидкости в рационе, так как с жидкостью удаляются из организма недоокисленные, токсические продукты обмена веществ. А вот поваренную соль, задерживающую воду в организме, лучше ограничить, уменьшить потребление соленых закусок, пищу солить умеренно. Крепких чая и кофе следует избегать, так как в них содержатся возбуждающие вещества, неблагоприятно влияющие на работу многих органов. Какао и шоколад в больших количествах употреблять нежелательно. Минеральные воды можно пить всем, но, если есть нарушения со стороны кишечника, желудка, печени, надо посоветоваться с лечащим врачом. Редкая или беспорядочная еда, слишком горячая или холодная пища, плотный ужин непосредственно перед сном, серьезные, возбуждающие разговоры и торопливость во время еды, плохо пережеванная пища могут вызвать у пожилого человека заметные нарушения в деятельности пищеварительных и других систем. Плохо пережеванная пища - большая нагрузка для органов пищеварения, она хуже переваривается и усваивается. При торопливой еде частички пищи могут попасть в дыхательные пути, человек может поперхнуться. Слишком холодная, или слишком горячая пища, как правило, вызывает нарушение работы желудочно-кишечного тракта. Вы, наверное, замечали, что молоко из холодильника провоцирует вздутие и урчание в животе, и даже понос, а подогретое или комнатной температуры не вызывает этих явлений. Плотный ужин способствует прибавке в весе, нарушает ритм работы пищеварительных органов, лишает их отдыха, неблагоприятно отражается на состоянии сердца, приводит к нарушению сна и может вызвать у пожилых людей изменения электрокардиограммы, а при систематических нарушениях режима питания серьезно влиять на работу сердца. Пожилым людям не следует злоупотреблять специями - уксусом, горчицей, перцем. Раздражая слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, эти продукты могут вызвать воспалительные явления в желудке и кишечнике. Мясо и рыбу предпочтительно употреблять в отварном виде и лишь изредка обжаривать или запекать ее после отваривания. Вообще жареных блюд лучше избегать, так как при их приготовлении образуются вещества, нарушающие

работу пищеварительной системы и желчеотделения. У людей, страдающих хроническим холециститом, гастритом, жареные блюда часто служат причиной обострения заболеваний. Овощи также лучше готовить в тушеном, запеченном и вареном виде. Бульоны, соусы, супы рекомендуется варить на небольшом огне. Некоторые люди полагают, что полезнее размолотая, протертая пища. Это неправильно, так как щадящая пища часто приводит к развитию запоров. Будем очень рады, если данная информация окажется для Вас полезной. Питайтесь правильно и будьте здоровы.

