

# Рациональное питание людей пожилого возраста



Здоровое питание

**Рациональное питание  
людей пожилого возраста**

«Мельников И.В.»

Рациональное питание людей пожилого возраста / «Мельников И.В.», — (Здоровое питание)

Питание пожилых людей – важная и актуальная проблема современности. В книге рассказывается о роли правильного питания в предупреждении раннего старения, дается характеристика состава пищи вообще и особенностей рациона пожилых людей, о гигиенических требованиях, которые предъявляются к количеству и составу пищи, о калорийности и режиме питания, приводится примерное меню пожилого человека. Издание рассчитано на широкий круг читателей.

# Содержание

ПИЩА И ВОЗРАСТ	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

## ПИЩА И ВОЗРАСТ

Как продлить жизнь и как избежать преждевременной старости – два вопроса, о которых никогда не переставали думать люди. С древнейших времен искал человек эликсир молодости, но эти поиски оказывались безуспешными. Тем не менее современные научные поиски способов и методов предупреждения старения и продления жизни продолжают. По мнению некоторых ученых человек должен жить не меньше 100 – 120 лет.

Однако само долголетие имеет смысл тогда, когда сохраняются здоровье, бодрость, возможность творческой деятельности. Поэтому основная задача состоит в том, чтобы предупредить преждевременное старение, тягостную и болезненную дряхлость. В этом отношении непременным условием долголетия, сохранения здоровья, трудоспособности, бодрости является правильное питание, которое является одним из основных постоянно действующих факторов внешней среды, оказывающей весьма существенное благотворное влияние на состояние организма при старении. Некоторые ученые считают, что питание – практически единственное средство, которое может продлить продолжительность жизни на 25 – 40 %. Однако питание может не дать никакого эффекта, если не соблюдать гигиенического режима труда, отдыха и сна, не прекратить курения и не воздерживаться от употребления алкоголя.

Значительная возрастная перестройка у человека наступает примерно в 45 лет. В этом возрасте заметно изменяется деятельность желез внутренней секреции, снижаются окислительные процессы в органах и тканях, а вместе с тем и потребность в пище, необходимой для покрытия трат организма.

Конечно, названный возраст является условным. В жизни наблюдаются отклонения в ту или другую сторону. Многие зависят от условий жизни, характера труда, перенесенных в прошлом болезней. Но все же чаще всего именно в возрасте 45 – 50 лет начинают проявлять себя наступившие в организме изменения – ранние предвестники старения.

Задача сохранения здоровой старости заключается в том, чтобы задержать падение сопротивляемости организма. Обеспечить здоровую старость надо не тогда, когда она уже резко проявила себя, а тогда, когда она только наступает.

В 45 – 50 лет необходимо особенно внимательно приступить к проведению профилактических мероприятий, в том числе к правильному построению своего пищевого режима.

В этом возрасте нередко начинают проявляться следующие три основных предвестника старения, имеющие отношение к питанию:

1. Неправильное течение процессов обмена веществ в организме;
2. Появление сердечно – сосудистых расстройств;
3. Нарушение деятельности органов пищеварения.

Неправильное течение процессов обмена веществ дает о себе знать в виде склонности к полноте, несмотря на соблюдение привычного пищевого рациона, и различных нарушений в суставах в виде хруста и боли, которые называют подагрическими, хотя настоящей подагры как обменного заболевания здесь нет. Главное внимание надо обратить на склонность к полноте, которая угрожает развитием ожирения. Полнеть – это значит стареть, так как при полноте возрастает нагрузка на сердце, медленнее протекают окислительные процессы в организме, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям. "Чем шире талия, тем короче жизнь", – говорит английская пословица.

Наклонность к полноте в связи со снижением окислительных процессов иногда наблюдается после 30-летнего возраста. В таких случаях следует уже в этом возрасте принимать меры против полноты, однако чаще всего наклонность к прибавке веса наблюдается после 40-летнего возраста, раньше у женщин, чем у мужчин. Здесь играет роль не только снижение обменных процессов, непосредственно связанных с питанием, но и изменение деятельности желез внутренней секреции.

Хруст в суставах, болезненность при движении говорит о нарушении солевого обмена. Известно, что некоторые пищевые продукты, содержащие много щавелевой или мочевой кислоты, способствуют задержанию и отложению солей, так что правильным питанием можно предупредить развитие так называемых подагрических и иных нарушений.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.