

✓ В рационе питания должны быть **ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ (ω-3)**

- 1 Эти кислоты входят в состав растительных масел (льняное, рыжиковое), употреблять их лучше в натуральном виде, заправляя салаты, винегреты.
- 2 Рыба, как и растительные масла, содержит полиненасыщенные жирные кислоты, необходимые для организма. Наиболее богата ими семга, сельдь, скумбрия, сайра. Полезна речная рыба (судак, щука, карп), а из морских рыб – тресковые сорта. **Количество рыбы в рационе - до 100 г в сутки.** Использовать рыбные дни (2 раза в неделю).

✓ Необходимо увеличить употребление в пищу продуктов, которые богаты **ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ** (они улучшают перистальтику кишечника, способствуют нормализации стула):

- 1 **овоци** (свекла, морковь, кабачки, тыква, морская капуста, белокочанная, цветная капуста, помидоры, картофель в виде пюре);
- 2 **фрукты, ягоды;**
- 3 **хлеб до 200 г в день**, из них половина нормы - за счет хлеба отрубного, из муки грубого помола или ржаного (в подсушенном виде для исключения симптомов диспепсии- изжоги);
- 4 **из зерновых культур наиболее полезны крупы:** овсяная, гречневая, пшенная, перловая, рис в связи с его закрепляющим действием ограничивают, нежелательно использование каш быстрого приготовления.

✓ В пищу необходимо больше употреблять продукты, содержащие **ВИТАМИНЫ**

- 1 **витамин С:** апельсин, смородина, крыжовник, грейпфрут, черника, лимон, отвар шиповника.
- 2 **витамины группы В:** отруби, хлеб, бобовые, крупы, рыба, грибы.

✓ Также в рацион питания добавить продукты, которые в своем составе содержат **большое количество солей КАЛИЯ И МАГНИЯ:** морковь, молоко, орехи, курага, пшено, картофель, свекла, рис, капуста, чернослив.

✓ При хорошей переносимости **можно употреблять МОЛОКО, лучше кипяченое** (150-200 г в день). **Особенно полезны кисломолочные продукты** - кефир, простокваша, ацидофилин (выбирать продукты обезжиренные или 1-2% жирности).

✓ **Ограничить употребление сахара до 30 г в сутки** (6 кусочков или чайных ложек, в т.ч. сахар в виде варенья, джема, меда, конфет; сахар, содержащийся в компотах, нектарах).

✓ **Устраивать постные дни** (1-2 раза в неделю), а в остальные дни использовать в рационе мясо, рыбу, птицу (100 г в готовом виде).

✓ **Использовать только чистую, отстоявшуюся (свободную от хлора и извести) прокипяченную воду**, при необходимости использовать бытовые фильтры.

✓ **Принимать витамины только по рекомендации врача!**



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

# ПИТАНИЕ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА



**Неправильное питание - одна из причин нарушения деятельности многих органов и систем у пожилых людей.**

В процессе старения человека снижается функциональная активность всех отделов пищеварения: жевательного аппарата, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, кишечника. Потребность в пищевых веществах и энергии у лиц пожилого возраста также снижается.



## ПРИНЦИПЫ РЕЖИМА ПИТАНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Важными принципами режима питания пожилых людей являются:

- регулярный прием пищи
- отсутствие обильных приемов пищи

Пища должна быть не слишком горячей и не слишком холодной.



## РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- 4-5 разовое питание с интервалами не более четырех часов.
- Между завтраком, обедом и ужином можно перекусить фруктами, творогом, кефиром.
- Последний прием пищи должен быть не позже, чем за 3 часа до сна.
- За час до завтрака можно выпить стакан кипяченой воды комнатной температуры для нормализации функции кишечника.

## РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИЗМЕНЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК:

**Избегайте продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч. «скрытые» (колбасные изделия, сосиски, паштеты, холодцы, мясные деликатесы, птица с кожей, говяжий и бараний жир).**

### *Для уменьшения жирности продуктов:*

- 1 следует употреблять продукты, которые приготовлены без добавления жира; в тушеном, запеченном, отварном виде или приготовленные на пару
- 2 перед приготовлением пищи жир с мяса лучше срезать, а с птицы снять кожу; мясной бульон охладить и снять с него верхний слой жира
- 3 вместо майонеза заправлять овощные салаты лимонным соком и специями, растительными маслами или небольшим количеством сметаны с низким содержанием жира

**Сократите употребление соли.** Не подсаливайте пищу, не злоупотребляйте минеральными водами (из-за наличия солей)  
**Норма соли – до 5 граммов – 1 чайная ложка в сутки.**



### *Для уменьшения соли в пище:*

- 1 Консервированные, соленые, копченые продукты рекомендуется употреблять только в малых количествах и не каждый день.
- 2 Готовить пищу с минимальным количеством соли.
- 3 Для улучшения вкусовых качеств добавлять пряности и травы.
- 4 Убрать солонку со стола.
- 5 Использовать йодированную соль, соль с пониженным содержанием натрия.

