

Правила питания для пожилых людей

Пища пожилых людей должна быть разнообразной, легкоусвояемой, биологически ценной, но по сравнению с пищей молодых людей энергетически менее ценной. Рацион должен содержать достаточное количество белков, витаминов и солей, особенно кальция, калия и железа

Общие рекомендации для пенсионеров

Для пожилых людей обычно ежедневный рацион должен быть меньше, так как они быстрее прибавляют в весе. При этом рацион питания должен быть разнообразным. Многие стараются добавлять больше оливкового масла, как профилактику от атеросклероза, но есть и другие отличные масла, например, кукурузное, льняное, подсолнечное, которые также обладают схожими свойствами.

Практически любое растительное масло холодного отжима нормализует обмен липидов в крови, а ненасыщенные жирные кислоты, которые содержатся в масле помогают выводить холестерин и не дают образовываться холестериновым отложениям. **Однако слишком сильно наедаться на масло тоже не стоит, так как слишком большое количество масла может ускорить процессы старения.** Из-за тех же полиненасыщенных жирных кислот. Поэтому масла нужно употреблять примерно 30 грамм в день.

От каких-то особенных продуктов не нужно отказываться постоянно, если только врач не сказал вам обратного. Например, вы знали, что еще несколько лет назад пожилым людям рекомендовали исключить яйца из-за количества холестерина в них? Но сейчас уже известно, что они принимают важное участие в распределении того же холестерина, поэтому 2-3 яичка в неделю вам не повредят.

Кроме гормонального влияния на организм, также на полноту влияет и элементарное старение кишечника. Представляете, в нем становится больше гнилостных бактерий, как бы неприятно это не звучало. Из-за них витамины не так хорошо синтезируются, микрофлора уже не так хорошо обеззараживает, холестерин хуже выводится, а также появляются жирные кислоты совсем другого рода, которые схожи с канцерогенами. Для нормализации работы кишечника обычно используется кисломолочка и растительные продукты. Ешьте больше бобовых, круп, овощей и фруктов.

С мясом немного другая история. **Его лучше чаще заменять рыбой, так как в ней больше эйкозапентаеновой кислоты, а она снижает свертываемость крови.**

Также в ежедневное меню включается лук с чесноком, они снижают уровень холестерина и задерживают развитие различных опухолей. Кстати, оказывается, что последними свойствами обладают многие другие овощи желтого цвета. Так что морковь стоит есть почаще.

Это кажется безумием, но даже самая обычная еда может обладать омолаживающими свойствами. Намного моложе вы не станете, но оттянуть старение точно удастся. Одними из таких волшебных ингредиентов являются антиоксиданты. К ним относятся:

- Аминокислоты – цистеин и глутаминовая кислота
- Витамины – А, Е, С, К, Р, группа В.
- Минералы – цинк, медь, магний и железо.
- Биофлавоноиды
- Растительные стероиды.
- Больше всего антиоксидантов в зеленом чае, пряных травах, в яблоках и винограду.

Что, как и когда есть пожилым людям

Основной целью этого правильного питания является не похудение, а улучшение уровня здоровья. Похудение здесь выступает как приятный побочный эффект. **Почему же пожилым**

людям нужна особенная диета? Да потому что одними из первых изнашиваются пищеварительные органы. Дело не только в старости, но и в необдуманном питании вредной пищей на протяжении всей жизни. Сейчас привычки будет сложно менять, но, если вы хотите дольше быть здоровым, то попробуйте и этот опыт.

Вы наверняка **привыкли есть жаренное и тушенное мясо, котлеты и заедать их кашей.** Но на самом деле что мясо, что рыбу лучше варить и употреблять с овощными гарнирами. Лучшими источниками белка в вашем возрасте будет нежирная рыба и мясо, а также творог, примерно 50-60 г в день. Кстати, рыба и морепродукты, морская капуста и икра также помогают при борьбе с атеросклерозом, как и растительное масло.

Супы на курином и мясном бульоне, а также уху можно есть пару раз в неделю, но не больше, лучше замените их овощными бульонами. Старайтесь также есть и как можно меньше продуктов с животным жиром, такие как корейка, ветчина, почки и мозги.

Любите сладкое? Тогда для вас плохая новость. Сахара можно за день есть только 4 чайных ложки – это около 30 г. Меда можно в два раза больше. А вот, чтобы обеспечить правильное функционирование организма и здоровье суставов, соль сократите до всего одной ложечки.

Блюда из круп и бобовых обязательно должны быть в рационе, если нет противопоказаний. Но хлеб лучше брать ржаной, вчерашний будет даже лучше. Однако его можно только 200 г в день. Если хотите перекусить, лучше использовать фрукты. Кстати, перекусы должны быть, так как питаться нужно 5 раз в день, по чуть-чуть.

Вы наверняка заметили, что зимой вам и другим пожилым людям, намного сложнее: появляется сонливость, кружится голова, вы постоянно раздражаетесь и болеете. Все из-за недостатка витамина С. Его можно легко поставлять в организм, поедая свежие овощи, картофель, зелень, квашеную капусту и лук.

Правила питания на каждый день

Обязательно, перед тем как начать следовать этим правилам, проконсультируйтесь с врачом.

- Старайтесь с утра съесть что-то остренько, перца нужно добавлять совсем немного
- Фрукты, из-за их сладости, лучше есть ближе к обеду.
- Овощи очень долго и тяжело перевариваются, поэтому по возможности их лучше отваривать, запекать или готовить на пару.
- Согласно этой диете воду нужно пить только сырую, потому что считается, что вода, которую долго кипятили становится тяжелее. При этом пить ее лучше теплой или комнатной температуры прямо во время еды, а острые блюда запивать холодной кипяченой.
- Чай можно пить только легкий, не крепкий.
- Белый хлеб тоже тяжелый, вообще любой хлеб, приготовленный на дрожжах, есть нежелательно.
- Из бобовых лучше выбирать крупный, а чечевицу и горох исключить.
- Кислое, маринованное и консервированное можно есть только совсем изредка, так как оно ослабляет пищеварение.

Напомним, что найдено новое спасение от старости: доступно каждому. Ученые посоветовали пожилым людям заниматься силовыми тренировками.

По мере того, как стареет тело человека, его мышцы начинают уменьшаться в размерах. Это приводит к общей слабости и астеничности, хотя затрагивает лишь некоторые группы мышц.

Ссылка на источник:
<https://politeka.net/life/685457-pravila-pitanija-dlja-pozhilyh-ljudej/>