

- основой для приготовления блюд должны служить растительные масла;

- обязательное присутствие в пище витамина Е, серосодержащих аминокислот, кальция.

В первую очередь, рацион людей старшей возрастной категории должен отличаться разнообразием. В меню должно быть много кисломолочных продуктов, творог, нежирное мясо, морская рыба и другие морепродукты, яйца, хлебобулочные и кондитерские изделия (в небольшом количестве), цельно зерновые каши, макаронные изделия (лучше из твердых сортов пшеницы), а также много свежих фруктов и овощей, сухофрукты и ягоды (приготовленные из них блюда — компоты, морсы, кисели).

Не рекомендуется людям старшей возрастной категории употреблять много жареных блюд, предпочтение стоит отдавать вареным, тушеным, запеченным продуктам, либо обработанным паром. Такая еда сохраняет максимум полезных веществ, не вредна для здоровья и легко усваивается.

### **Арсеньевский филиал**

Адрес: 692331 г. Арсеньев

проспект Горького, 24, каб. № 7

Телефоны:

8 (42361) 4-43-21 заведующий  
Арсеньевским филиалом  
КГАУСО «ПЦСОН»

8(42361) 4-43-78

**Анучинский муниципальный район**

8(42362) 91-6-71

**Яковлевский муниципальный район**

8 (42371) 91-3-77

**Чугуевский муниципальный район**

8 (42372) 22-2-38



**АРСЕНЬЕВСКИЙ ФИЛИАЛ**  
*Краевое государственное автономное учреждение социального обслуживания «Приморский центр социального обслуживания»*

**Школа Безопасности**  
**Особенности рационального питания пожилых людей**



## Особенности питания пожилых людей

В любом возрасте питание человека играет важнейшую роль в формировании и сохранении его здоровья. Если же речь идет о пожилых людях, то к вопросу приема пищи следует относиться серьезно и ответственно, ведь от этого зависит и продолжительность жизни, и ее качество.

### *Почему именно в пожилом возрасте вопросу правильного и регулярного приема пищи нужно уделять большое значение?*

Старение организма — естественный и неизбежный процесс, в результате которого тело человека и все органы, в том числе, желудочно-кишечный тракт, постепенно меняются и уже не в полной мере справляются со своими функциями.

Замедляются психомоторные функции, метаболизм, снижаются восстановительные функции организма.

В пожилом и старческом возрасте в организме происходит ряд изменений, негативно влияющих на процесс пищеварения и усвоение пищи:

- истирание и потеря зубов;
- сокращение объема полости рта;
- снижение функций работы слюнных желез, вследствие чего старое человека часто беспокоят сухость во рту, трещины губ и языка;
- потеря функций вкусовых рецепторов;
- атрофические изменения мышц лица, а также изменения в составе лицевых костей;
- увеличение длины и изменение формы пищевода, а также ухудшение тонуса его мышц, что приводит к учащенному рефлюксу (вбрасывание содержимого желудка в пищевод);
- изменение микрофлоры кишечника с увеличением бактерий гниения и уменьшением молочнокислых (полезных) бактерий;
- атрофические изменения в поджелудочной железе;
- ряд других изменений в организме, связанных с перенесенными в процессе жизни заболеваниями,

наследственными факторами, вредными привычками и т.д.

Главное отличие питания в зрелом возрасте — более щадящие нагрузки на пищеварительный тракт (еда должна быть легкоусвояемой, в ней должно содержаться меньше жиров животного происхождения и белков), без жестких диет и ограничений. Допускаются отдельные разгрузочные дни, с исключением продуктов животного происхождения и приемом легкой растительной пищи.



- еда должна быть аппетитной, вкусной и максимально разнообразной;

- обязательное поддержание водного баланса;

- ежедневное присутствие в меню свежих овощей и фруктов, зелени, орехов, злаков и бобовых;