

В рационе питания должны быть **ПОЛИНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ (омега-3)**

1. Эти кислоты входят в состав растительных масел (льняное), 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). Количество рыбы в рационе – до 100 г. в сутки. Использовать рыбные дни (2 раз в неделю).

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

1. Овощи (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.

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

✓ **Витамин С:** апельсин, смородина, крыжовник, грейпфрут, черника, лимон, отвар шиповника;



✓ **Витамины группы В:** отруби, хлеб, бобовые, крупы, рыба, грибы.

✓ Также в рацион питания необходимо 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).

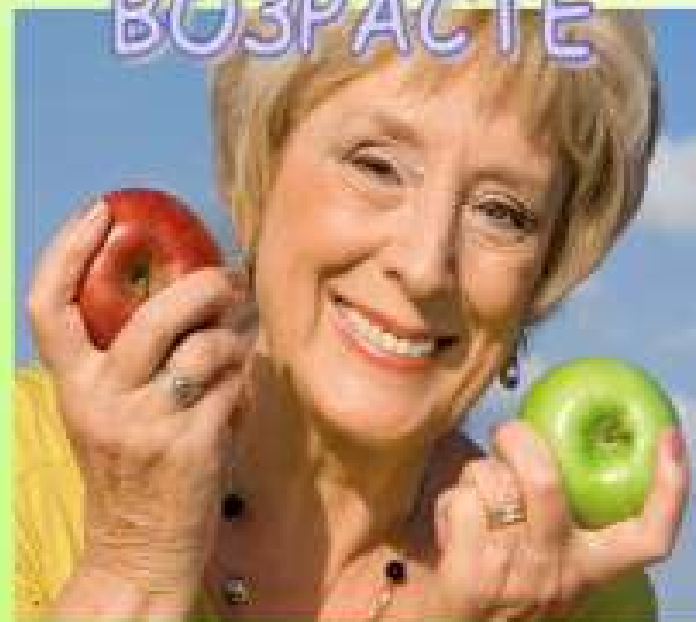
✓ Ограничить употребление сахара до 30 г. в сутки (6 кусочков или чайных ложек, в т.ч. сахар в виде варенья, джема, меда, конфет).

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

✓ Принимать витамины только по рекомендации врача!

Муниципальное автономное учреждение культуры
«Кармаскалинская централизованная библиотечная система»

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ



Принципы питания в пожилом возрасте: Буклет /
Сост.: ведущий библиограф ИБ МУК
«Кармаскалинская ИБС». – Кармаскалы, 2020

Кармаскалы 2020

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 интервалом не более 4х 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 сна 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: Следует употреблять продукты, которые приготовлены без добавления жира.

Вместо майонеза заправить овощные салаты лимонным соком, 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.

