**Особенности питания лиц пожилого и старческого возраста**

Согласно возрастной классификации население старше 60 лет подразделяется на две возрастные группы: первая — 60-74 года, вторая — старше 74 лет.

В питание людей пожилого возраста необходимо включать пищевые вещества, обладающие антисклеротическими и липотропными свойствами.

В пищевой рацион необходимо включать продукты, богатые клетчаткой, с целью выведения лишнею холестерина и стимулирования перистальтики кишечника.

Большое значение в питании лиц этой категории имеет обогащение рациона кисломолочными продуктами, важнейшей частью которых является молочная кислота, обладающая биологической активностью. Молочная кислота также тормозит развитие гнилостных и некоторых патогенных бактерий. С помощью кисломолочных продуктов возможно ограничить образование в кишечнике гнилостными микробами вредных веществ, участвующих в развитии атеросклероза.

**Потребность в пищевых веществах**

[**Белки**](http://www.grandars.ru/college/tovarovedenie/belki-zhiry-uglevody.html)**.** Для людей пожилого возраста в соответствии с физиологическими нормами потребностей в пище (1991 г.) количество белка для мужчин до 75 лет — 68 г, старше 75 лет — 61 г в сутки. Для женщин — соответственно 61 и 55 г. В пересчете на 1 кг массы тела потребность в белке составляет 1-1,3 г. Недопустимо включение избыточного количества белка, которое приводит к развитию атеросклероза и напряжению печени и почек.

[**Жиры**](http://www.grandars.ru/college/tovarovedenie/belki-zhiry-uglevody.html)**.** В пищевом рационе лиц пожилого возраста рекомендуются маложирные молочные и рыбные продукты, а также морепродукты.

Потребность в жирах людей старшего возраста соответствует 77 и 65 г для мужчин и 66 и 57 г для женщин. Доля жиров растительного происхождения должна быть не менее 30 % для обеспечения организма полиненасыщенными жирными кислотами. Включение в пищевой рацион олеиновой и линоленовой жирных кислот (оливкового масла, морепродуктов, льняного и конопляного масел) снижает вязкость крови, предупреждает тромбообразование, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Из пищевого рациона следует исключать продукты с высоким содержанием жиров.

[**Углеводы**](http://www.grandars.ru/college/tovarovedenie/belki-zhiry-uglevody.html)**.** Углеводы, как основной источник энергии, должны составлять 50-55 % от обшей калорийности пищевого рациона. Суточная потребность в углеводах составляет 335 и 280 г для мужчин и 284 и 242 г для женщин. Доля простых Сахаров у лиц пожилого возраста не должна превышать 10-15 % от общего количества углеводов, так как избыток их приводит к увеличению синтеза холестерина в печени, повышению сахара в крови и к риску онкологических заболеваний. Для лиц этой категории рекомендуется включать в пищевой рацион достаточное количество клетчатки и других сложных углеводов. Достаточное количество пищевых волокон в рационе способствует стимуляции перистальтики кишечника, образованию полезной микрофлоры кишечника, профилактике онкологических заболеваний.

[**Витамины**](http://www.grandars.ru/college/tovarovedenie/vitaminy-i-mineralnye-veshchestva.html)**.** В питании лиц пожилого возраста витаминам придается особое значение, особенно тем, которые обладают антисклеротическим, гипотензивным (снижают артериальное давление), липотропным и антиокислительным действием.

Среди этих витаминов можно выделить витамины В6, РР, фолиевую кислоту, витамин Е, β-каротин. В пожилом возрасте необходимо постоянно поддерживать физиологический уровень витамина С в организме, так как он повышает окислительно- восстановительные процессы, нормализует обмен веществ, замедляя процессы старения, обладает липотропным действием, помогает усвоению железа.

В пожилом возрасте часто отмечаются случаи полигиповитаминоза (недостаточность нескольких витаминов).

Для восполнения витаминной недостаточности необходимо обеспечить организм сбалансированным питанием, в некоторых случаях рекомендуется использовать витаминные комплексы.

**Минеральные вещества.** С возрастом в организме человека накапливается большое количество минеральных веществ, особенно солей Са. Они откладываются в стенках кровеносных сосудов, суставах, нарушая их двигательную способность. Наряду с этим в некоторых тканях снижается концентрация минеральных веществ. Часто у пожилых людей отмечается легкая отдача кальция костями.

При недостаточном поступлении кальция с пищей, при нарушении его усвоения происходит снижение плотности и массы костной ткани, которое приводит к остеопорозу. Потребность в кальции у лиц пожилого возраста составляет 1000 мг в сутки.

В пожилом возрасте, особенно у женщин, отмечается дефицит железа. В старческом возрасте возможна обезвоженность организма, вызванная недостатком потребления жидкости или натрия.

**Режим питания.** В связи со снижением функций пищеварительного тракта необходимо придерживаться 4-5-разового приема пиши в строго определенное время, исключать длительные перерывы между приемами пищи.

Физиологические нормы потребностей в основных пищевых веществах и энергии для людей пожилого и старческого возраста представлены в табл. 1.

Таблица 1. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для лиц пожилого и старческого возраста

