

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, пшеничная, 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, молочные продукты, крупы, рыба.

Ограничить употребление сахара до 30 г в сутки (6 кусочков или чайных ложечек, в т.ч. сахар в виде варенья, джема, меда; конфетах, 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).

Принимать витамины только по рекомендации врача.

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).

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

Будьте здоровы!

Буклет изготовлен по материалам с сайта

Центра медицинской профилактики
<http://prof.medkirov.ru/site/LSPE3BCC0-2019>

Наш адрес: г. Якутск, ул.Пушкина 31,
677027.

Тел/факс: +7 (4112) 40-20-65,
E-mail: kcsn35@sakha.gov.ru

Мы вам всегда рады!



Государственное
бюджетное учреждение
Республики Саха (Якутия)
«Республиканский комплексный центр
социальногоОбслуживания»



**Принципы
питания в
пожилом**

сопровождения

Якутск 2019г

Неправильное питание – это:

Малое количество или полное отсутствие в рационе свежих, необработанных растительных продуктов (фрукты, овощи, зелень).

Одна из причин нарушений в 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.

Важно знать!
Норма соли – до 5 граммов – 1 чайная ложка в сутки.



Рекомендуется Изменение пищевых привычек:

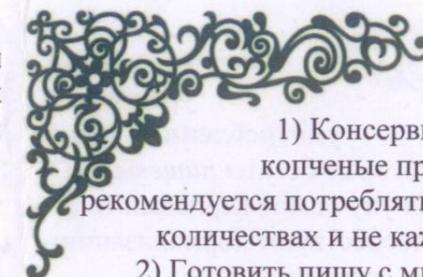
✓ Избегайте продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч. «скрытые» (колбасные изделия, сосиски, паштеты, холодцы, мясные деликатесы, птица с кожей, говяжий жир, барабанин).

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 подсаливать пищу, не злоупотреблять минеральными водами (из-за наличия солей).



Для уменьшения соли в пище:

- 1) Консервированные, соленые, копченые продукты (мясо, рыба) рекомендуется потреблять 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.



✓ В рационе питания должны быть полиненасыщенные жирные кислоты.

- 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 75 г в сутки. Использовать рыбные дни (2 раза в неделю).