

ПИТАНИЕ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

В.И. Скавронский, к.м.н., доцент Кафедра

госпитальной терапии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

В статье изложены особенности рационального питания людей пожилого возраста, содержание основных пищевых веществ, минеральных солей и витаминов в продуктах питания и особенности режима питания пожилых людей.

Ключевые слова: питание, пожилой возраст, витамины, минеральные соли, режим питания.

Characteristics of rational alimentation for the elderly, the content of major nutrients, mineral salts and vitamins in foodstuffs as well as a dietary pattern of elderly people are discussed in the lecture.

Key words: alimentation, elderly age, vitamins, mineral salts, dietary pattern.

Старение человека – закономерный биологический процесс генетически обусловленный программой развития индивидуума. Сохранить вечную молодость никакими чудодейственными средствами невозможно, но задержать старость, одряхление, предупредить наступление преждевременной старости – задача вполне разрешимая, несмотря на ее генетическую обусловленность, при этом необходимо учитывать влияние внешней среды, которое может быть отрицательным или благоприятным [5].

Непрерывным условием долголетия, сохранения здоровья, трудоспособности, бодрости является правильное питание. Питание – один из основных постоянно действующих факторов внешней среды, оказывающий весьма существенное влияние на здоровье человека. Академик Д.Ф. Чеботарев считает питание практически единственным средством, пролонгирующим видовую продолжительность жизни на 25–40%.

И хотя процесс старения закономерен, темп его можно значительно затормозить. При этом ведущая роль в нем принадлежит питанию. Какие же коррективы следует внести в пищевой рацион пожилых?

В нашей работе мы коснемся вопросов рационального питания пожилых людей, не страдающих какими-либо заболеваниями. Согласно данным Института геронтологии АМН России, 75% пожилых людей питаются неправильно: 17% из них переедают, 58% питаются нерационально, причем нарушения питания чаще отмечаются у мужчин. Оказалось, что в рационах пожилых людей преобладают мясные и мучные продукты с высоким содержанием животного жира, сладости, сдоба, и недостаточно блюд, содержащих биологически активные вещества – молочных продуктов, овощей, фруктов, рыбы. Имеются существенные нарушения в режиме питания [5]. Питание пожилых лиц должно быть не только полноценным, но и сбалансированным, с постоянным учетом возраста, физической активности, пола, климато-географических условий, национальных привычек, возрастных особенностей организма. Поэтому в рацион пожилого человека следует внести некоторые коррективы, так как только в этом случае питание будет рациональным, т.е. его химический состав и калорийность будут соответствовать уровню обменных процессов в организме. Какие же это изменения?

Уменьшая количество пищи и снижая калорийность рациона, не следует резко ограничивать количество белка в пище. Нельзя ограничивать количество полноценных, содержащих незаменимые аминокислоты, животных белков. Предпочтительнее употреблять молочные и рыбные продукты, т.к. они легче перевариваются, лучше усваиваются, обладают высокой питательной ценностью.

Белки этих продуктов содержат более оптимальный набор аминокислот.

Молоко – продукт, сбалансированный самой природой, в состав которого входят почти все необходимые человеку вещества. Оно имеет приятный вкус, легко усваивается, может быть использовано в самых разнообразных блюдах и сочетаниях. Цельное молоко не всегда хорошо переносится пожилыми людьми, в таком случае можно попробовать его пить в теплом виде, добавляя в чай, кофе или заменить кисло-молочными продуктами. Полезные свойства кисло-молочных продуктов – кефира, простокваши, бифитата, ацидофилина, ряженки снижали себе широкую славу. «Пей кислое молоко и проживешь долго», говорит восточная мудрость. И.И. Мечников относил простоквашу к веществам, способным задержать старость. Молочнокислая палочка, препятствуя развитию гнилостных микробов в толстой кишке, предотвращает отравление организма продуктами гнилостного распада, которые, по его мнению, являются причиной старения человека. Молочно-кислые продукты хорошо регулируют работу кишечника, препятствуют развитию запоров. В «Салернском кодексе здоровья» составленном в XIV веке, подчеркиваются полезные свойства простокваши: «Простоквашу прими промочет она и очистит». Действительно, молоко и молочно-кислые продукты обладают достаточно выраженным мочегонным действием.

Очень ценными продуктами питания считаются творог и сыры. В твороге велико содержание белка и сравнительно большое количество метионина, вещества, препятствующего отложению жира в печени. Именно эти свойства обусловили необходимость введения творога в рацион пожилого человека. Сыр – высококалорийный продукт, основной поставщик солей кальция. В нем, наряду с большим содержанием белка, довольно много жира и поваренной соли. Учитывая это, целесообразно вводить в рацион пожилых людей неострые сорта сыров, невысокой жирности.

В рационе пожилого человека должно быть достаточное количество растительных белков – половина от общего количества белка в рационе. Такое соотношение (1 : 1) растительных и животных белков в пище способствует их лучшему перевариванию, всасыванию и усвоению. Источниками растительного белка в пище служат хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, бобовые [1].

Количество жира в рационе пожилого человека следует несколько снизить, до 70–80 г в день, т.е. до 0,8–1 г на 1 кг массы тела, сократив употребление мясных продуктов. При этом необходимо, чтобы 25–30 г составляли нерафинированные растительные масла в натуральном

виде. Их следует употреблять с салатами, винегретами, отварным картофелем и другими блюдами. Растительные масла, использованные для жарения, после нагревания теряют свои полезные свойства. Из животных жиров считаются лучшими молочные (сливочное масло, сливки, сметана). Добавлять их в блюда следует в небольшом количестве. В суточном рационе этих жиров должно быть около 25 г. Причем в качестве источника жира предпочтительнее сметана или сливки. Тугоплавкие жиры (говяжий, бараний, свиной) не рекомендуется часто и в значительных количествах употреблять в пищу пожилым людям, так как они очень осложняют работу органов пищеварения, затрудняют обменные процессы. От мяса отказываться не нужно, но количество мясных блюд не должно быть более одного в течение дня, и желательны 1–2 раза в неделю устраивать «безмясные» дни, ограничиваясь рыбными и молочными продуктами. Нет необходимости полностью исключать из рациона и яйца, так как аминокислотный состав белка в яйце наилучший и близок к оптимальному. Поэтому 2–3 яйца в неделю всмятку или в виде омлета – полезное дополнение к рациону пожилого человека. Мясо лучше употреблять нежирных сортов, разнообразное: говядину, баранину, свинину, индейку, но только в отварном виде. Рыбу тоже целесообразнее использовать в отварном виде – морскую (треска, навага, хек) и речную нежирных сортов (щука, судак). При отваривании содержащиеся в мясе и рыбе так называемые экстрактивные вещества, затрудняющие работу печени и почек, возбуждающе действующие на нервную систему, переходят в бульон, а при жарении и тушении они сохраняются в мясных и рыбных блюдах. Можно рекомендовать обжаривание мяса и рыбы после отваривания. Причем для жарения не рекомендуется использовать животные жиры, лучше пользоваться растительными маслами или маргарином. В результате гидрогенизации растительных масел получается твердый жир, лишенный запаха и цвета, который служит основой для приготовления различных сортов маргарина. В зависимости от сорта в маргарин добавляют до 25% растительных масел, молоко, сливочное масло, витамины А, D, ароматизаторы, красители, соль и сахар. Эти добавки улучшают вкус и вид маргарина, приближают его по качеству к сливочному маслу. Наличие же в маргарине растительных масел обогащает его полиненасыщенными жирными кислотами, что позволяет отнести маргарин к физиологически полноценному пищевому жиру [1, 3, 6].

Углеводы – это необходимая составная часть рациона, за счет которой покрываются основные энергозатраты организма. Однако следует помнить, что с возрастом энергозатраты человека снижаются и потребность в высококалорийной пище уменьшается. В пожилом возрасте снижается интенсивность основного обмена, что связано с уменьшением физической активности, замедлением физиологических реакций и других показателей жизнедеятельности организма. Избыток же углеводов ведет к увеличению массы тела, что крайне неблагоприятно отражается и на состоянии сердечно-сосудистой системы, и на состоянии обменных процессов в организме. Поэтому людям пожилого возраста рекомендуется ограничить в рационе, прежде всего, количество сладостей, кондитерских, хлебобулочных (из муки тонкого помола) и макаронных изделий. Вместе с тем нужно шире включать в рацион хлеб грубого помола, отрубный хлеб, каши из овсяной и гречневой крупы, разнообразные овощи, фрукты, ягоды. Полезно сочетание зерновых продуктов с молочными. Биологическая ценность таких смесей значительно возрастает. Очень полезны молочные каши,

пудинги или запеканки из круп с творогом. Крупы и зерновые являются источниками растительного белка, некоторых витаминов группы В, ряда минеральных веществ, клетчатки-целлюлозы. Целлюлоза, гемицеллюлоза и пектиновые вещества широко распространены в растительных продуктах. Несмотря на то, что эти полисахариды не перевариваются в желудочно-кишечном тракте человека (отсюда старое общее название этих соединений, «балластные вещества», в настоящее время чаще используют термин «растительные» или «пищевые» волокна) и не могут, следовательно, служить источником энергии и пластического материала, их значение в питании пожилого человека весьма существенно. Растительные волокна играют первостепенную роль в формировании каловых масс, в стимуляции перистальтики кишечника и регуляции его моторной функции, способствуют ускоренному выведению из организма различных чужеродных веществ, включая канцерогены, токсины, соли тяжелых металлов. Пищевые волокна способны также сорбировать на своей поверхности холестерин, ускоряя его выведение из организма и оказывая тем самым гипохолестеринемическое действие. Пищевыми источниками неперевариваемых полисахаридов служат продукты растительного происхождения, в животных продуктах эти соединения практически отсутствуют. К продуктам с наиболее высоким содержанием клеточных оболочек относятся хлеб из муки грубого помола, пшено, бобовые (зеленый горошек, фасоль), сухофрукты (в особенности чернослив), свекла. Значительное количество клеточных оболочек содержат гречневая крупа, морковь. Низким содержанием клеточных оболочек характеризуется рис, картофель, томаты, кабачки. Все это делает их обязательными компонентами рациона пожилых людей. Много растительного белка, микроэлементов и витаминов содержится в бобовых: сое, бобах, горохе, фасоли, чечевице. Однако эти продукты, за исключением сои, нельзя употреблять в пищу в больших количествах, так как они вызывают усиление бродильных процессов в кишечнике, вздутие живота, обильное газообразование, что неблагоприятно отражается, как на самочувствии, так и на состоянии сердечно-сосудистой системы [3, 6].

Таким образом соотношение основных пищевых веществ – белков, жиров и углеводов – в рационе пожилого человека в отличие от общепринятого 1 : 1 : 4 будет 1 : 0,8 : 3. Общая энергетическая ценность суточного рациона 2400–2800 ккал.

По данным целого ряда исследователей, у людей пожилого возраста наблюдается недостаточная обеспеченность некоторыми витаминами, что, по-видимому, связано с возрастными особенностями желудочно-кишечного тракта. Недостаток витаминов снижает активность многих ферментных систем организма и, таким образом, усиливает нарушения, которые связаны с возрастными особенностями пожилого человека. Это прежде всего касается дефицита витаминов В-2, В-6, РР, В-12, а также С и Р. Поэтому следует обратить особое внимание на достаточное введение в суточный рацион блюд, содержащих указанные витамины – свежих овощей, фруктов, ягод, кисло-молочных продуктов, овсяной и гречневой круп, мяса, орехов, подсолнечных семян [2, 4, 7].

Не менее важно достаточное введение с пищей и минеральных веществ. У пожилых людей часто наблюдаются легкие формы железодефицитной анемии, изменения костных тканей, обусловленные нарушением обмена кальция и железа в организме. Кроме того, в организме пожилых снижается содержание меди, калия, марганца. Все эти данные свидетельствуют о необходимости вве-

дения вышеперечисленных элементов с естественными продуктами питания, используя в достаточно широком ассортименте овощи, фрукты, ягоды, морские продукты [8, 9].

Таким образом, основными принципами рационального питания пожилых людей являются:

1. Энергетическая сбалансированность питания, т.е. соответствие калорийности пищевого рациона энергозатратам организма.

Именно переедание зачастую является причиной нарушения здоровья. И не случайно на могиле человека, прожившего 112 лет в древнем Риме, была надпись: «Он ел и пил в меру».

2. Антисклеротическая направленность рациона.

Как известно, одной из основных причин тяжелых заболеваний и смертности пожилых людей в настоящее время является атеросклеротическое поражение сосудов. Известно, что питание – немаловажный фактор как в прогрессировании этого заболевания, так и в обратном развитии атеросклеротических изменений. Антисклеротическая направленность рациона – это не только снижение калорийности вводимой пищи, но и употребление в достаточном количестве молочных, молочно-кислых, морских продуктов, растительных, в частности, овощей и фруктов, содержащих клетчатку, которая заметно снижает уровень холестерина в крови, препятствует обратному всасыванию жироподобных веществ из кишечника в кровь.

3. Максимальное разнообразие питания.

4. Достаточное, адекватное потребностям организма, содержание в рационе витаминов и минеральных веществ.

Для этой цели необходим не только разнообразный суточный набор продуктов, но и очень важно соблюдать их правильную кулинарную обработку, так как в противном случае можно полностью разрушить содержащиеся в натуральных продуктах витамины [10, 11]. Нецелесообразно пожилым людям систематически пользоваться консервированными продуктами, концентратами, так как в процессе технологической обработки витамины в них в большей или меньшей степени разрушаются. Прочное место в питании лиц пожилого возраста должны занять сырые овощи и фрукты, желательны в течение круглого года. Благодаря сырым овощам и фруктам, их сокам, а также сухофруктам в рационе будет обеспечено достаточное количество минеральных веществ, в частности, солей калия, значение которых в жизнедеятельности организма неоспоримо. Количество же поваренной соли пожилым людям следует ограничивать. Злоупотребление соленостями может способствовать повышению артериального давления, задержке жидкости в организме, затруднению работы сердца. Рекомендуется употреблять поваренной соли не более 10 г в день при ограничении соленостей (сельдь, соленые огурцы, грибы).

5. Использование пищевых продуктов и блюд, обладающих легкой перевариваемостью и усвояемостью.

Это требование обуславливается снижением переваривающей активности пищеварительных ферментов у людей в пожилом возрасте. Именно поэтому следует отдавать предпочтение не мясным, а рыбным и молочным продуктам. Эти продукты легче перевариваются и усваиваются организмом. Не стоит часто и в больших количествах употреблять копчености, грибы, бобовые, потому что эти продукты значительно затрудняют работу пищеварительного тракта.

6. Привлекательный внешний вид и запах пищевых блюд.

Выполнить это требование очень важно, так как пожилые люди, в связи со снижением секреции желудочного сока, часто страдают пониженным аппетитом. Для этой цели можно шире использовать при приготовлении пищи зелень, чеснок, лук, хрен, овощные и фруктовые соки, которые не только улучшают вкус блюд, но и дают организму много полезных веществ: минеральных солей, витаминов, фитонцидов и т.д. Недаром чеснок и лук входят в состав некоторых лечебных препаратов, стимулирующих желчеотделение. Вместе с тем, они усиливают двигательную и секреторную функции кишечника, уменьшают в нем гнилостные процессы. Недаром народная мудрость гласит: «Лук – от семи недуг» а у народов Востока есть поговорка: «Лук, в твоих объятьях проходит всякая болезнь». Особое значение приобретает употребление зеленого лука в весеннее время года, когда запасы витамина С в овощах и фруктах существенно сокращаются. В этом случае аскорбиновая кислота, содержащаяся в зеленом луке, значительно возмещает дефицит витамина С в организме (в 100 г зеленого лука содержится до 30 мг аскорбиновой кислоты) [10]. Кроме того, в зеленом луке содержится много каротина, солей кальция и фосфора. Репчатый лук содержит в три раза меньше аскорбиновой кислоты. В луке содержится довольно много жирных масел, возбуждающих секрецию желудочного сока и повышающих аппетит. Но при заболеваниях печени, желудка лук в сыром виде не рекомендуется. Он может использоваться при приготовлении блюд только после предварительной бланшировки (ошпаривания), после удаления эфирных масел, оказывающих раздражающее действие на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта и ткани печени.

Чеснок, как и лук, содержит много эфирных масел. Он тоже возбуждает аппетит. Выраженные бактерицидные свойства чеснока способствуют подавлению процессов гниения в кишечнике, повышению секреторной и двигательной функций желудка и кишечника.

При отсутствии специальных показаний (декомпенсация сердца, заболевания почек) нет необходимости ограничивать количество жидкости в рационе пожилого человека, так как с жидкостью удаляются из организма недоокисленные, токсические продукты обмена веществ, а ограничение воды в рационе может задержать выделение шлаков из организма. Потребность в жидкости составляет до 1,5 л в день в умеренном климате. Это могут быть фруктовые и овощные соки, компот, кисели, молоко и кисломолочные продукты, отвар шиповника, некрепкий чай, кофе, квас. Пить целесообразнее равномерно в течение дня после приема пищи. Во время еды много жидкости пить не рекомендуется, так как она разбавляет пищеварительные соки и нарушает процессы пищеварения. Об этом предупреждали еще врачи Салернской школы: «Хочешь поменьше болеть – между блюдами пить не годится». Крепкого чая, кофе и какао лучше избегать, так как в них содержится много возбуждающих веществ, пуринов, что неблагоприятно сказывается на работе многих органов и систем организма. Употребление шоколада также нежелательно из-за высокого содержания в нем пуринов, жира, сахара, так как они значительно отягощают обменные процессы в организме. Использование газированных прохладительных напитков в больших количествах нежелательно [7].

Большое значение в пожилом возрасте имеет достаточное введение солей йода в организм. «Этот микроэлемент издавна считается средством профилактики атеросклероза. Чистый йод и его препараты часто плохо

переносятся больными, вызывают аллергические реакции. Здесь на помощь приходят морские продукты – мидии, кальмары, морские гребешки, креветки, морская капуста, которые не только обеспечивают организм необходимым количеством солей йода, но и значительно улучшают аминокислотный состав рациона. В морской капусте содержатся гепариноподобные вещества, препятствующие внутрисосудистому тромбообразованию, нередко наблюдаемому у стариков. Кроме того, морская капуста устраняет запоры, которыми часто страдают лица пожилого возраста. Морские продукты (за исключением морской капусты) содержат очень качественный белок, витамины группы В и микроэлементы. Включение в рацион 100 г продуктов моря значительно обогащает рацион витаминами, микроэлементами и другими биологически активными веществами, улучшает показатели жирового обмена, снижает уровень холестерина в крови, уменьшает активность свертывания крови и, таким образом, тормозит развитие атеросклероза – основной болезни старости.

Но необходимо помнить и о том, что даже самый сбалансированный рацион не будет полезным, если нарушается режим питания, не соблюдаются гигиенические правила приема пищи. Нужно помнить, что старость – это снижение компенсаторных механизмов организма, зачастую нарушение адекватности реакций на внешние воздействия. Поэтому чрезвычайно важно избегать сильных раздражителей, быть умеренным во всем, в том числе и в питании. Редкая еда, значительные по объему количества пищи, слишком горячая или холодная пища, беспорядочная еда, обильный ужин непосредственно перед сном, еда на ходу, серьезные возбуждающие разговоры во время еды, торопливость, недостаточное пережевывание пищи – это те нарушения, которые мы часто допускаем и не придаем им значения. К сожалению, эти погрешности в питании ведут к заметным нарушениям как в сфере пищеварительных органов, так и в деятельности других органов и систем.

Не только большой объем пищи, но и однократное употребление избыточного количества сладостей или животного жира вызывает у пожилых людей нарушения в деятельности сердечно-сосудистой системы, в частности, повышение артериального давления, снижение сократимости миокарда, которые наблюдаются как непосредственно после еды, так и спустя 4 часа после приема пищи. В связи с этим не рекомендуется употреблять за один прием более 15 г животного жира и более 15 г сладостей.

Непережеванная пища, проглоченная крупными кусками, хуже переваривается и хуже усваивается. При торопливой еде, при разговорах во время еды человек заглатывает с пищей много воздуха, с чем нередко связана громкая отрыжка после еды. Переполненный, растянутый желудок вызывает смещение сердца и значительно нарушает его деятельность. Слишком холодная или слишком горячая пища, как правило, нарушает двигательную функцию желудочно-кишечного тракта. Многие, наверное, отмечали, что после выпитого холодного молока появляется вздутие, урчание в животе, иногда даже понос, в то время как теплое, подогретое молоко не вызывает этих явлений.

Существенное значение имеет и распределение пищи по объему и калорийности в течение дня. На Востоке существует мудрая поговорка: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу». И действительно, утренняя еда, завтрак, должна быть наиболее калорий-

ной и составлять 35–40% дневного рациона, такой же или чуть больше по калорийности обед – 40–45%, а вот ужин должен быть легким – 15–20% суточной калорийности рациона. Эти правила необходимо соблюдать потому, что в дневное время энерготраты человека значительно выше, чем ночью. Переедание же на ночь способствует образованию лишней массы тела, нарушает ритм работы пищеварительных органов, лишает их отдыха, неблагоприятно отражается на состоянии сердца, приводит к нарушению сна. Редкая еда (1–2 раза в день) вызывает повышение холестерина в крови и может способствовать развитию атеросклероза. Пожилым людям рекомендуется питаться 4–5 раз в день. Такой режим питания наиболее благоприятен, так как создается равномерная нагрузка на пищеварительный аппарат, обеспечивается лучшая обработка пищи пищеварительными соками, лучшее переваривание и усвоение пищи. Очень важно принимать пищу в одни и те же часы, так как вырабатывается условный рефлекс и к этому времени в желудке появляется «запальный», богатый ферментами сок. В ночное время пищеварительные органы должны иметь отдых, поэтому также не рекомендуется обильная еда перед сном. В «Салернском кодексе здоровья» есть такая заповедь: «Ужин чрезмерный отнюдь не полезен для наших желудков. Чтобы спокойно спалось, перед сном наедаться не надо» [7, 10].

Не следует пожилым людям употреблять с пищей много специй – уксуса, горчицы, перца. Эти вещества раздражают слизистую желудочно-кишечного тракта и нарушают его работу, что может привести к развитию хронического воспаления желудка и кишечника.

Определенное значение в питании пожилых людей имеет и кулинарная обработка пищи. Следует еще раз напомнить, что мясо и рыбу предпочтительно употреблять в отварном виде, изредка можно допускать их обжаривание или запекание после отваривания. Вообще же жареных блюд лучше избегать, так как при жарении в масле образуются продукты окисления, которые нарушают работу пищеварительной системы и желчеотделения. Вот почему при употреблении жареных блюд людьми, страдающими хроническими холециститами, гастритами часто наблюдается обострение этих заболеваний. Овощные, крупяные блюда предпочтительнее тушить, запекать, варить, а не жарить. При жарении продукты впитывают значительное количество жира (рыбные изделия до 66%, рисовые котлеты до 96%). При длительном жарении жир нагревается до +160–190 градусов, при этом в нем интенсивно протекают окислительные и гидролитические процессы с образованием продуктов окисления, уменьшается количество биологически активных веществ (в том числе ненасыщенных жирных кислот), снижается усвояемость жира. При варке продуктов жир плавится и переходит в бульон. При этом мясо теряет до 40%, а рыба до 50% жира. Основная масса жира собирается на поверхности. При интенсивном кипении жир может эмульгироваться, что нежелательно, так как соприкосновение жира с кипящей водой создает благоприятные условия для его расщепления до жирных кислот это придает бульонам неприятный вкус. Поэтому при приготовлении бульонов, соусов, супов нужно избегать бурного кипения [7, 10].

При варке мяса или рыбы содержащиеся в них белки денатурируются, часть белков подвергается слабому гидролитическому расщеплению, соединительная ткань размягчается, что значительно облегчает их переваривание. При жарении размягчения соединительной ткани не про-

исходит. Биологическая ценность белков животного происхождения при варке не снижается, так же как и при консервировании этих продуктов. Количество же витаминов в консервированных продуктах в зависимости от способа консервирования снижается от 5 до 50%, количество минеральных веществ снижается на 5–17%. Поэтому систематическое употребление консервированной пищи нецелесообразно.

Не следует беспричинно прибегать к размолото-протертой пище, так как механически щадящая пища часто приводит к развитию запоров. Итак, каким же должно быть питание пожилого человека?

Не следует думать, что оно кардинально отличается от питания других людей, нет, рацион пожилого человека также должен быть, прежде всего, сбалансированным, но с учетом возникших в организме возрастных изменений. Поэтому следует пересмотреть некоторые свои привычки в питании и помнить, что такие продукты, как молоко, творог, кефир, рыба, мясо, хлеб грубого помола, гречневая и овсяная крупы, разнообразные овощи, фрукты, в том числе в сыром виде, сухофрукты, зелень, морская капуста, креветки, растительные масла необходимо включать в пищу ежедневно. Такие продукты как яйца, икру, сладости, мед, кондитерские и мучные изделия, шоколад, какао, некрепкий чай, кофе – употреблять в ограниченном количестве. Тугоплавкие жиры (баранье, говяжье, свиное сало), утку, гуся, мясо жирных сортов, копчености следует употреблять изредка и в незначительных количествах. И, конечно, совершенно недопу-

стимо значительное употребление алкогольных напитков всех видов, нарушение режима питания, переедание.

Литература

1. Руководство по геронтологии и гериатрии / Под ред. В. Ярыгина. – М., 2008. – Т. 4. – 587 с.
2. Козлов, И.Д. Основы рационального питания / И.Д. Козлов. – Минск, 2004. – 95 с.
3. Покровский, А.А. Беседы о питании / А.А. Покровский. – Москва: Экономика, 1986. – С. 367.
4. Применение эйкозола при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: метод. рекомендации / М.А. Самсонов [и др.]. – Москва, 1993. – С. 29.
5. Пристром, М.С. Средства сохранения здоровья и долголетия / М.С. Пристром. – Минск, 2009.
6. Пожилые пациенты: Прил. к журналу «Медсестра»; под ред. Перфильевой. – М., 2003. – 104 с.
7. Самсонов, М.А. Питание людей пожилого возраста / М.А. Самсонов, В.А. Мещерякова. – М.: Медицина, 1979. – 80 с.
8. Самсонов, М.А. Советы постящимся / М.А. Самсонов. – Москва, 1991. – С. 63.
9. Лечебное питание больных с различными нозологическими формами заболеваний, проживающих в радиационно неблагоприятных регионах: метод. рекомендации / М.А. Самсонов [и др.]. – Москва, 1994. – С. 24.
10. Тутельян, В.А. Справочник по диетологии / В.А. Тутельян, М.А. Самсонов. – М.: Медицина, 2002. – С. 542.
11. Картоoteca блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава: практическое руководство / В.А. Тутельян [и др.]. – М., 2008. – 448 с.

Поступила 14.06.2011