**Питание в пожилом возрасте**

Продолжительность жизни людей постоянно растет: к концу 20 века средняя продолжительность жизни увеличилась до 70-75 лет, во многих развитых странах наблюдается увеличение количества людей пожилого, старческого возрастов и долгожителей.

Это связывают это с развитием цивилизации: человек обеспечил себя достаточным количеством пищи, теплым жилищем, медицинским обслуживанием и т.д. Но немаловажное влияние на жизнедеятельность человека любого возраста, а тем более пожилого, оказывает питание.

Что же происходит в организме пожилых людей?

В процессе старения человека измененяется структура и функции различных органов, в том числе и органов пищеварительной системы.

1. Как правило, имеются проблемы с зубами, атрофируются мимические мышцы и жевательные мускулатура.
2. Снижается продукция слюны, поэтому у пожилых людей довольно часто наблюдается сухость во рту, трещины губ и языка.
3. Вследствие увеличения кифоза грудного отдела позвоночника, расширения дуги аорты пищевод несколько удлиняется и искривляется.
4. Увеличивается частота рефлюкса (обратный заброс содержимого желудка в пищевод), что обусловлено снижением тонуса мускулатуры пищеводного сфинктера.
5. Изменяется микрофлора кишечника, происходит уменьшение массы печени.
6. Желчный пузырь увеличивается в объеме, увеличивается тонус мускулатуры стенки пузыря, что способствует застою желчи и создает предпосылки для развития желчнокаменной болезни.
7. Атрофические изменения поджелудочной железы развиваются уже после 40 лет.

Поэтому при организации питания пожилых людей необходимо учитывать прежде всего снизившиеся возможности пищеварительной системы. В связи с этим основными требованиями к питанию пожилых людей являются: умеренность, обеспечение высокой биологической полноценности питания за счет включения достаточных количеств витаминов, биомикроэлементов, полиненасыщенных жирных кислот, незаменимых аминокислот и др.

К основным принципам питания пожилых людей относятся:

1. Энергетическая сбалансированность. Людям пожилого возраста рекомендуется не переедать и отказаться от употребления большого количества жиров и углеводов. Жирные сорта рыбы и мяса, сахар, хлебобулочные изделия, выпечка и даже каши способны внести дисбаланс в обмен веществ и негативно повлиять на здоровье. Любая пища должна быть в меру.

2. Профилактика атеросклероза. Заболевания сосудов считаются одной из основных причин сокращения продолжительности жизни, при этом риск их возникновения можно контролировать с помощью питания. Так, если есть выбор между мясом и рыбой, стоит выбрать второе. Помимо этого, полезно употреблять кисломолочные продукты, фрукты и овощи, которые способствуют снижению уровня холестерина.

3. Разнообразие. Еда для пожилых людей должна быть не только полезной, но и разнообразной. В недельном меню должны присутствовать крупы, макаронные изделия, мясо, рыба, яйца, молочные продукты, овощи и фрукты. При этом разнообразие определяется индивидуальными особенностями здоровья.

4. Витаминно-минеральные добавки. Питание пожилых людей должно быть сбалансированным, богатым жизненно важными микро- и макроэлементами. Организм не всегда может получить необходимые питательные вещества из термически обработанной пищи, поэтому стоит обратить внимание на биодобавки. Помимо этого, в рационе должны присутствовать сезонные овощи, фрукты и зелень. Особое значение в минеральном обмене пожилых людей имеет кальций. Его избыток приводит к отложению солей в стенках кровеносных сосудов, в суставах, хрящах и других тканях. В настоящее время общепризнанной нормой кальция для пожилых людей является норма, принятая для взрослых, т.е. 800 мг в сутки. Важным минеральным элементом в пожилом возрасте также является магний. Он оказывает антиспазматическое и сосудорасширяющее действие, стимулирует перистальтику кишечника и способствует повышению желчевыделения. Установлено влияние магния на снижение холестерина в крови. При недостатке магния повышается содержание кальция в стенках сосудов. Основными источниками магния в питании человека служат злаковые и бобовые продукты. Суточная потребность в магнии составляет 400 мг. Калий также играет большую роль в пожилом возрасте и старости. Он повышает выделение из организма воды и хлорида натрия. Кроме того, калий усиливает сердечные сокращения. В повседневном обеспечении калием участвуют все продукты пищевого рациона. Однако, в пожилом возрасте хорошим источником калия являются изюм, картофель.

5. Предпочтение легким продуктам. Пища для людей в возрасте старше 60 лет должна быть легкоусваиваемой. В меню должны преобладать рыба и кисломолочные продукты, а от копченого мяса, сала, грибов и бобовых лучше отказаться, поскольку они долго перевариваются и могут негативно влиять на работу желудочно-кишечного тракта.

6. Пища должна вызывать аппетит. У многих пожилых людей притупляется чувство голода, они начинают есть реже и без удовольствия. Для того чтобы это компенсировать, в блюда можно добавлять немного специй, улучшающих аппетит, а также лук, чеснок и зелень. Кислые фрукты (яблоки, апельсины) также обладают способностью вызывать аппетит, поэтому их можно давать в небольших количествах незадолго до основного приема пищи

7. Соблюдение режима.Рекомендуется четырехразовое питание. Может быть установлен режим питания с приемом пищи пять раз в день. Такой режим наиболее рационален в пожилом возрасте, когда пищу следует принимать меньшими порциями и чаще обычного. При 4-х разовом питании пищевой рацион распределяется следующим образом:на первый завтрак – 25 %,на второй завтрак –15 %,на обед –35 % и на ужин –25 % от суточного рациона.

 По мнению генетиков, биологический возраст человека составляет 125-150 лет.

Следует помнить, что лень и переедание – наиболее опасные пороки, укорачивающие жизнь. Злоба, зависть, уныние, тоска, нетерпимость – основные причины, приводящие к болезням и укорачивающие жизнь. Долго может жить только счастливый человек, а это зависит от него самого!