

ПИТАНИЕ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

Питание является ведущим фактором поддержания здоровья и продления жизни человека. Состояние здоровья в пожилом возрасте определяется многочисленными генетическими и внешними факторами, воздействующими на организм в течение всей жизни. К 60 годам организм человека претерпевает ряд существенных изменений:

- уменьшается интенсивность основных пластических процессов;
- снижаются функциональные возможности ферментативных систем;
- ослабевают секреторная и моторная функции пищеварительного тракта;
- нарушается постоянство микробиота кишечника;
- снижаются защитно-адаптационные возможности организма;
- снижается толерантность к глюкозе и насыщенным жирным кислотам.

В силу этого питание лиц престарелого и старческого возраста должно быть, с одной стороны, ограниченным по калорийности (в соответствии с реальными энергозатратами и низкой метаболической активностью), главным образом за счет животных жиров и простых сахаров, количеству поваренной соли, а с другой стороны, полноценным по содержанию незаменимых аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот, растительных стеринов, пищевых волокон, витаминов, кальция, калия, магния, железа, цинка, хрома и других микронутриентов.

Средние значения энергетической ценности рациона для мужчин старше 60 лет – менее 2300 ккал, для женщин – менее 2000. Сбалансированность белков в целом должна соответствовать обычным требованиям (половина белка животного происхождения). Среди всех жиров растительные масла должны составлять не менее 50%, с желательным увеличением в нем доли источников мононенасыщенных (например, оливковое масло). Углеводы должны быть представлены в основном полисахаридами (крахмал). Таким образом, будет формироваться направленность рациона в сторону уменьшения уровней холестерина и глюкозы (сахара). Количество пищевых волокон в рационе должно находиться на уровне 25-30 грамм в сутки. Этот уровень обеспечивается разнообразием овощей, зелени, фруктов, кулинарно обработанными в соответствии с функциональным состоянием желудочно-кишечного тракта.

Потребность в микронутриентах повышается как в силу снижения их биодоступности, так и в результате повышенного расхода в «адаптирующемся к старости» метаболизме. В пожилом возрасте особое внимание должно быть уделено бездефицитному поступлению витаминов-антиоксидантов: С, Е, А, (β-каротина, био-флавоноидов (обеспечивающих защиту клеток) и витаминов В12, фолата, В6 (способствующих снижению риска развития атеросклеротического процесса).

Среди минеральных веществ, подверженных повышенному расходу, основными являются кальций, калий, железо, магний, цинк, хром, обеспечивающие регуляцию костного метаболизма, системы свертывания крови, водно-электролитного баланса, функций центральной нервной системы, углеводного и жирового обменов.

В условиях пониженных энергозатрат пожилые люди не имеют возможность расширять ассортимент пищевых продуктов. Подобный редуцированный рацион, как правило, не способен обеспечить реальную потребность в микронутриентах, ПНЖК, пищевых волокнах. В этой связи в питании лиц пожилого и старческого возраста возрастает значение обогащенных продуктов и БАД к пище, способствующих повышению пищевой плотности рациона без увеличения калорийности. Именно обогащение рациона дополнительными источниками витаминов и минеральных веществ является реальным диетологическим приемом коррекции дефицитного пищевого статуса.

Режим питания в пожилом возрасте желательно строить исходя из четырех- или пяти-разового дробного питания без больших перерывов в приеме пищи. У лиц пожилого возраста, страдающих хроническими заболеваниями в стадии ремиссии и при обострении,

необходимо применять рацион диетического питания, соответствующий патологическому процессу, который назначается лечащим врачом.

Можно ли продлить наши года только благодаря правильному питанию и добавкам? Пожалуй, нет, ведь залог долгожительства включает в себя не только изменение рациона, но и регулярную физическую активность, ведение здорового образа жизни и располагающую наследственность. Но изменения рациона, основанные на принципах здорового питания, поможет уменьшить вероятность развития неприятных и опасных для жизни заболеваний: сахарного диабета, инфаркта, инсульта, рака. Питайтесь правильно, живите долго и выглядите молодо даже в глубокой старости!

Консультации можно получить:

— в Общественной приемной Управления Роспотребнадзора по Новгородской области по телефонам: 971-106, 971-083.

-в Центре по информированию и консультированию потребителей по адресу: г. Великий Новгород, ул. Германа 29а, каб.5,10,12 ; тел. 77-20-38; 73-06-77

-по телефону Единого консультационного центра Роспотребнадзора, который функционирует в круглосуточном режиме, по телефону 8 800 555 49 43 (звонок бесплатный), без выходных дней на русском и английском языках;

-в отделе МФЦ по г. Великому Новгороду (адрес: 173000, г. Великий Новгород, ул. Большая Московская, д. 24) консультации можно получить каждый первый четверг месяца с 10-00 до 17- 00.

Самостоятельная передача заявителем письменных обращений в Управление Роспотребнадзора по Новгородской области, направление по почте или курьером осуществляется по адресу: 173002, г. Великий Новгород, ул. Германа, д.14.

Обращения граждан в форме электронных сообщений направляются в Управление Роспотребнадзора по Новгородской области путем заполнения [специальной формы](#) в разделе сайта Управления Роспотребнадзора «Прием обращений граждан» и поступают в общественную приемную Управления Роспотребнадзора по Новгородской области.