

26 консультації

Специалисты утверждают: состояние нашего здоровья в значительной мере зависит от правильного питания, которое является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Но питание питания рознь, особенно если речь идет о различных возрастных группах: то, что подходит молодым, не всегда приносит пользу людям постарше. Как же следует питаться пожилым, какие продукты стоит включить в рацион, а от каких лучше отказаться? Об этом рассказывает врач-диетолог Киевского городского центра здоровья Наталия Самойленко



ПИТАНИЕ в пожилом возрасте

ДРОБНО И ЧАСТО

— *Наталия Александровна, почему с возрастом приходится менять свои кулинарные пристрастия?*

— У людей пожилого возраста клетки организма изнашиваются и работают не так эффективно, как раньше. Нарушаются обменные процессы, повышается уровень холестерина, скачет давление, страдает сердечно-сосудистая система, нередко развиваются такие состояния, как подагра, диабет, проблемы с суставами, иные заболевания. Учитывая эти изменения, нужно составить рацион так, чтобы извлечь пользу для здоровья и избежать лишней нагрузки на организм.

Первое правило: калорийность пищи следует уменьшить на 20% (при низкой физической нагрузке — на 30%). Поскольку метаболизм снижается, все лишнее не усваивается полностью, отравляя организм и вызывая интоксикацию. Питание должно быть частым (6 раз в день: 3 полноценных приема пищи и 3 небольших перекуса) и дробным. Большие порции еды требуют от организма огромных затрат. Дробность питания позволяет ускорить обмен веществ и таким образом разгрузить органы пищеварения, положительно влияя на сердечно-сосудистую систему, помогая, кому это необходимо, сбросить вес.

— *Какое количество пищи нужно съесть за один раз?*

— Своим пациентам я всегда говорю так: всем нам Боженька дал тарелочку — это наши ладошки (пригоршня). И сколько в них помещается, столько еды мы в состоянии хорошо усвоить и качественно переварить за один раз. У каждого из нас ладошки разные. У мужчин — больше, они и могут съесть больше — 300–350 грамм. А у женщин порция составляет 200–250 грамм.

ПРОДУКТЫ, ПОТРЕБЛЕНИЕ КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ОГРАНИЧИТЬ

— *Расскажите, потребление каких продуктов желательно ограничить пожилым?*

— Нужно ограничить поступление в организм углеводов, насыщенных жиров и соли. С возрастом снижается его способность утилизировать (перерабатывать) углеводы, превращая их в энергию. Вследствие этого может увеличиться масса тела, развиваться сахарный диабет. Углеводы содержатся в таких продуктах, как сахар, белый хлеб и выпечка, конфеты, варенье. Сахар и другие сладости желательно заменить полезными медом, фруктами, сухофруктами, белый хлеб чередовать с ржаным или с содержанием отрубей.

Следует ограничить употребление насыщенных жиров, которые содержатся в жирных

сортах мяса и молочной продукции. Они вызывают атеросклероз или сугубляют его из-за большого содержания холестерина. Особенно опасны в этом отношении маргарины, дешевые растительные масла — гидрогенизированные жиры, которые очень негативно влияют на состояние сосудов. После 45 лет рекомендуется заменить красное мясо рыбой, особенно морской, или птицей без кожи.

Соль удерживает воду в организме, повышает артериальное давление. Поэтому ее употребление также следует ограничить. Лучше досаливать пищу в тарелке, таким образом вы уменьшите ее количество на 20–25%. Хорошо использовать морскую соль, вместе с которой организм получит не только натрий и хлор, но и другие микроэлементы.

— *С какими напитками следует быть осторожным?*

— Кофе, алкоголь, крепкий чай не относятся к категории полезных напитков для людей пожилого возраста. Они очень негативно влияют на нервную и сердечно-сосудистую системы, способствуют отложению солей в почках (мочесолоевого диатез), развитию подагры (состояния, когда нарушается пуриновый обмен, что приводит к увеличению уровня мочевой кислоты в крови и отложению солей в суставах). Кстати, при подагре противопоказаны также шоколад, шпинат, ревень, щавель, какао, крепкий бульон, холодец.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

— *Какие продукты принесут пользу организму?*

— Отдавать предпочтение следует продуктам, которые «приготовила» природа. Во-первых, это сезонные овощи, желательны выращенные в нашей климатической зоне. В частности, топинамбур, капуста (брокколи, цветная, белокачанная и другие виды), свекла, морковь, картофель, тыква, сельдерей. Их нужно употреблять ежедневно в разных сочетаниях. Во-вторых, фрукты (яблоки, груши, цитрусовые), бобовые (фасоль, чечевица), которые содержат много магния и растительного белка. Также необходимо включать в рацион каши (гречневая, пшеничная, пшенная, рисовая и другие). Эти продукты стимулируют моторику кишечника, помогают решать проблемы с запорами, обогащают организм витаминами и минералами.

Полезны для сосудов яйца, поскольку содержат антихолестериновое вещество — лецитин. В неделю можно съесть 3 куриных или 6 перепелиных яиц.

Еще один важный продукт — рыба. В ней содержатся омега-3 жирные кислоты, которые борются со свободными радикалами — веществами, разрушающими наши клетки. Жирные кислоты необходимы для здоровья сердца, сосудов.

Далее следуют нежирные кисломолочные продукты: напитки 1–2%-ной жирности, творог 4–5%-ной жирности. С возрастом снижается способность перерабатывать цельное молоко, а после сквашивания молочные продукты легче усваиваются организмом, улучшают микрофлору и работу ферментов. Иногда можно употреблять нежирное мясо. Если нет подагры — телятину. При подагре можно есть говядину, но не рекомендуется мясо молодых животных, поскольку оно содержит много пуринов.

С УТРА И ДО ОБЕДА — ЗАЖИГАЕМ...

— *Как распределить указанные продукты в течение дня, с чего начать?*

— После пробуждения первым делом нужно выпить стакан воды (для работы кишечника). Завтрак — это самый важный прием пищи. По сути, с помощью завтрака мы зажигаем наш внутренний

Обед обычно состоит из первого и второго блюда, в дополнение необходим катализатор — овощи. Не рекомендуется насыщенный мясной бульон, так как в нем много жира, экстрактивных веществ. Далее — рыба, птица без кожи, кусочек нежирного мяса. Если кто-то не ест рыбу, птицу или красное мясо, можно заменить

У ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА КЛЕТКИ ОРГАНИЗМА ИЗНАШИВАЮТСЯ И РАБОТАЮТ НЕ ТАК ЭФФЕКТИВНО, КАК РАНЬШЕ

метаболический огонь, который поддерживается с каждым приемом пищи. Поэтому утром нужно есть продукты, дающие энергию, то есть богатые медленными углеводами, которые постепенно усваиваются, незначительно повышая уровень сахара в крови. К ним относятся цельные злаки.

В качестве катализатора, или ускорителя биохимических реакций, выступают салаты (подойдут отварные тертые свекла, морковь, сельдерей). Они также богаты необходимыми витаминами и микроэлементами. Третий компонент — липотропные вещества, то есть те, к которым чувствительна жировая клетка. В пожилом возрасте, помимо проблем с лишним весом, возникает ожирение печени (жировая дистрофия), когда в области этого органа откладывается избыточное количество жира. Липотропы активно помогают решать эту проблему. Богаты ими масло расторопши, льняные и кунжутные семена.

Есть еще одна липотропная добавка — специи, которые нужно подбирать индивидуально. Это могут быть тертый

их растительным белком, например, порцией чечевицы или фасоли.

ПОЛДНИК И УЖИН БЕЗ УГЛЕВОДОВ

— *Какие продукты полезны во второй половине дня?*

— Вечером способность утилизировать снижается, поэтому необходимо уменьшить количество углеводов. На первый план выходят процессы синтеза. На полдник я часто рекомендую орехи (грецкий или лесной), достаточно 2–3 штуки, или 20–30 грамм. Они поддерживают работу нервной и сердечно-сосудистой систем. Единственный их минус — они иногда провоцируют запоры, особенно при чрезмерном употреблении. Если заметили у себя такую особенность, либо уменьшите порцию, либо замените орехи кисломолочными продуктами, например стаканом свежего кефира.

На ужин следует есть белок, добавив к нему катализатор и липотропные вещества. Белок должен хорошо усваиваться. Таким свойством обладают рыба, морепродукты, творог, нежирный белый сыр типа адыгейского (но не твердый, так как в твердых сырах жир составляет около 55%). Из растительных белков хороши чечевица, фасоль. В качестве катализатора можно использовать такие овощи, как капуста, топинамбур, тыква, сельдерей. А вот картофель, морковь и свеклу вечером есть не рекомендуется, так как в них много крохмалистых веществ — это углеводы, которые лучше оставить на завтрак и обед.

Самый лучший и легкий ужин — стакан кефира за 2 часа до сна. В кефир можно добавить чайную ложку семян льна, который, помимо многих полезных веществ, содержит большое количество клетчатки.

И учтите еще один важный момент: готовьте и употребляйте пищу в хорошем настроении, с добрыми мыслями, и обязательно думайте о том, что еда дарит вам здоровье.

Беседовала Людмила Безверхняя

КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩИ СЛЕДУЕТ УМЕНЬШИТЬ НА 20% (ПРИ НИЗКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ — НА 30%)

корень имбиря (для тех, у кого нет поражений слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта), кардамон, кориандр.

— *Сколько должны составлять перерывы между приемами пищи?*

— 2,5–3 часа. Следующий прием пищи — второй завтрак. Желательно, чтобы он состоял из углеводов, для переваривания которых есть ресурс в первой половине дня. Лучшее всего съесть один фрукт по сезону (яблоко, грушу) или стакан ягод. Бананы следует употреблять реже, так как они высококалорийны.

