

**ВЛИЯНИЕ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ И КАЧЕСТВЕННЫХ
ОСОБЕННОСТЕЙ ПИТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ
ЗДОРОВЬЯ РАБОТАЮЩИХ ЛИЦ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА**
**INFLUENCE OF QUANTITATIVE AND QUALITATIVE PECULIARITIES
OF NUTRITION ON PHYSICAL HEALTH OF ELDERLY WORKERS**

Н. А. Прокопенко

N. A. Prokopenko

ГУ "Институт геронтологии им. Д. Ф. Чеботарева НАМН Украины", Киев

Почти каждый второй гражданин после выхода на пенсию настроен на активную работу и переобучение, но реально продолжает трудиться лишь каждый пятый. Основными объективными причинами прекращения занятости на производстве людей старших возрастных групп являются ухудшение состояния здоровья и возрастное снижение трудоспособности. Для увеличения продолжительности жизни и продления активного долголетия необходим широкий спектр профилактических мер с целью предупреждения преждевременного старения. К их числу относится и питание. Питание является мощным фактором внешней среды, который в зависимости от количественных и качественных особенностей может существенно влиять на течение физиологических процессов в организме.

Цель работы — выявить возможные связи фактического питания и физического состояния здоровья работающих лиц старшего возраста.

Обследуемые и Методы. Физиологическое и психофизиологическое обследование прошли 28 мужчин и 42 женщины в возрасте 50–69 лет, занятых на производстве, которые были распределены на 2 группы: 50–59 лет и 60–69 лет. Среди антропометрических показателей определяли рост и массу тела, рассчитывали индекс массы тела (ИМТ). На основе измеренных физиологических и психофизиологических параметров рассчитывали функциональные резервы организма. Фактическое питание изучали методом суточного воспроизведения с дополнительным применением анкетно-весового метода. Пищевые компоненты и энергоемкость питания рассчитывали с использованием таблиц химического состава и пищевой ценности продуктов.

Результаты. Значительная доля обследованных лиц имела низкий уровень функциональных резервов организма. Выявлена также достоверная корреляция показателей функционального состояния обследованных с психомоторными реакциями и психофизиологическими функциями. Анализ энергоемкости питания показал, что во всех изучаемых группах, за исключением мужчин в возрасте 60–69 лет, энергоемкость пищи была ниже рекомендуемых норм. Как у мужчин, так и у женщин выявлена достоверная связь энергоемкости питания с показателями мышечной, сердечно-сосудистой деятельности, функции дыхания, зрительно-моторной реакции. Ни в одной группе обследуемых соотношение белки:жиры:углеводы не

соответствовали оптимальному. Фактический рацион питания обследуемых лиц недостаточен по ряду аминокислот. Углеводный компонент пищи у мужчин и у женщин характеризовался значительным потреблением простых легкоусвояемых моно- и дисахаридов. При анализе фактического питания установлен дефицит практически всех витаминов. Но более всего в пище не хватает витаминов *A*, *D*, бета-каротина и витаминopodobного соединения холина.

Выводы. Выявленное несоответствие между уровнем возрастных потребностей, функциональных возможностей и характером питания является одним из факторов, ухудшающих состояние здоровья человека, и препятствует продолжению эффективной трудовой деятельности человека в пенсионном возрасте.