**Правила правильного питания в пожилом возрасте.**

Грамотно составленный рацион – ключевой фактор поддержания здоровья и активности в пожилом возрасте. В этот период организм претерпевает изменения в метаболизме, пищеварение ухудшается, а потребность в витаминах и минералах возрастает. Адаптированное к возрасту питание не только предотвращает проблемы с ЖКТ, но и повышает устойчивость к стрессу и нагрузкам.

Правильное питание позволяет контролировать различные заболевания, такие как гастрит, запор, избыточный вес, атеросклероз и повышенное кровяное давление. Сбалансированная диета – залог долголетия и сохранения трудоспособности для пожилых людей.

**10 принципов здорового питания:**

1. Ограничение соли. Избыток соли ведет к росту кровяного давления и отекам из-за перегрузки почек. Альтернатива – пряности и ароматные масла.
2. Сбалансированный завтрак. С возрастом ЖКТ работает медленнее, снижается выработка слюны и желудочного сока, ухудшается усвоение витаминов группы B. Восполнить дефицит помогут овощи и злаки, например, каши и мюсли с отрубями.
3. Контроль лекарств. Некоторые препараты влияют на вкусовые рецепторы, что также требует внимания к рациону. Изменение вкуса или аппетита из-за лекарств – повод обратиться к врачу.
4. Текстура пищи. Людям старше 80 лет часто трудно жевать из-за отсутствия зубов, проблем с дыханием, кашля или недостатка слюны. Блюда нужно готовить в виде пюре, мелкой нарезки или смузи.
5. Достаточное питье. У пожилых людей часто снижено чувство жажды. Нельзя допускать уменьшения обычного объема потребляемой жидкости. Регулярно предлагайте напитки между приемами пищи.
6. Белок в рационе. Не стоит отказываться от мяса, так как животный белок важен для здоровья мышц и костей. Желательно выбирать нежирные сорта: телятину, курицу, индейку, кролика. Рекомендуемая норма: 60 г в день для мужчин и 45 г для женщин.
7. Кальций. Важен для профилактики остеопороза. Молочные продукты – источник кальция, но при непереносимости лактозы нужны добавки по назначению врача.
8. Жирные кислоты (омега-3). Участвуют в обмене холестерина и уменьшают воспаления при заболеваниях суставов. Рекомендуется употреблять морскую или речную рыбу минимум дважды в неделю.
9. Калорийность рациона. С возрастом потребность в калориях снижается. Без корректировки питания может возникнуть лишний вес, что увеличивает нагрузку на суставы и сердце. Лучше придерживаться дробного питания.
10. Благоприятная обстановка. Не допускайте, чтобы человек нервничал во время еды, так как это влияет на усвоение пищи. Поддерживайте спокойную беседу, обсуждайте меню, предлагайте смену обстановки.

Сбалансированное питание для пожилых людей играет важную роль в поддержании здоровья. Оно способствует поддержанию энергичности и ясности ума, снижает риск развития хронических заболеваний и позитивно влияет на общее самочувствие.