

3. Соблюдение режима питания.

Рекомендуется принимать пищу не реже 4-5 раз в день.

Распределение энергетической ценности рациона в зависимости от количества приемов пищи в %

Прием пищи	4-разовое питание	5-разовое питание	(варианты)
завтрак	25-30	20-25	25
2-й завтрак	-	10-15	-
обед	35-40	30	35
полдник	-	-	10
ужин	20-25	20-25	20-25
2-ой ужин	5-10	5-10	5-10



4. Щадящий способ приготовления пищи

Блюда лучше готовить без добавления жира, в отварном, запеченном, тушеном виде, избегая обжаривания.

Супы рекомендуется готовить овощные, а мясные и рыбные бульоны употреблять не чаще 1-2 раз в неделю.

Варить следует на вторичном бульоне (мясо варится 2-3 минуты после закипания, бульон сливается, заливается новой водой и на ней варится суп).

5. Жидкость

Рекомендуется ежедневно принимать 1500-2500 мл жидкости в виде различных напитков (вода, компот, отвар шиповника, чай), полезно пить часто и понемногу.

Консультацию можно получить в регистратуре ГБУЗ «Пензенский областной госпиталь для ветеранов войн» по телефону 95-00-50

Больше интересной информации в наших группах:



Министерство здравоохранения Пензенской области



АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА: рациональное питание



Правильное питание необходимо для сохранения здоровья в любом возрасте, но особенно важно для пожилых людей.

Правильное питание, сбалансированное по количеству и качеству, - основное условие сохранения здоровья и предупреждения преждевременного старения.

Для пожилых людей также важно учитывать состояние их органов и систем, вкус и желания.

При наличии сопутствующих и длительно протекающих заболеваний может потребоваться специальная диета или изменение количества и качества пищи в соответствии с рекомендациями врача.



Основные принципы правильного питания пожилого человека

1. Энергия потребляемой пищи должна соответствовать расходуемой в течение суток.

При стабильном нормальном весе и хорошем самочувствии можно сохранить прежний объем и состав пищи.

Но для большинства людей рекомендуется уменьшение калорийности рациона на 5-7% каждые 10 лет (с 30 до 70 лет).



2. Соблюдение баланса питательных веществ.

! белками должно обеспечиваться 15%, жирами 30%, углеводами 55% суточной калорийности.

Белки

Норма потребления - 1,2-1,5 г на 1 кг веса, оптимальное соотношение животных и растительных белков – 1:1.

Предпочтение следует отдавать белкам молочных продуктов пониженной жирности (30% суточной потребности в белках) и рыбы, при выборе мяса - нежирным сортам (говядина, телятина, крольчатина, индейка, конина, курятина).

Источники растительного белка - хлеб, хлебобулочные изделия, крупы (особенно полезны гречневая и овсяная), бобовые (соя, горох, фасоль, чечевица).

Жиры

Растительное масло (льняное, оливковое, подсолнечное) можно употреблять до двух столовых ложек в день.

Источники животных жиров: сливочное масло, сливки, сметана, жирные сорта мяса, икра.

Они трудно перевариваются и усваиваются, их следует ограничивать.

! Рекомендуется избегать потребления копченых продуктов и колбасных изделий.

Углеводы

В рационе должны преобладать «сложные» углеводы: овощи, фрукты, ягоды, каши из гречневой и овсяной крупы, хлеб из муки грубого помола.

! Ежедневно рекомендовано употреблять 2-3 порции фруктов и 3-4 порции овощей.

Одна порция фруктов – это один крупный фрукт (яблоко, груша, апельсин) или 3-4 мелких (слива, мандарин, клубника).

Одна порция овощей – это 0,5 стакана измельченных приготовленных или один стакан измельченных свежих овощей.

Простые углеводы: сахар, сладости, выпечку следует ограничивать: не более 10-15г на прием.

Витамины и минеральные вещества

Пожилые люди часто испытывают дефицит витаминов С, Д, Е, В, фолиевой кислоты.

Из минералов – дефицит кальция, магния, цинка.

Богаты ими цитрусовые, шпинат, сладкий перец, брокколи, квашеная капуста, листовая зелень, ягоды, растительные масла, кисломолочные продукты, орехи, рыба, яйца, сыр, отруби, злаки.

