***Каким должно быть правильное питание после 60 лет***

Человек не может оставаться вечно молодым, и всегда наступает тот возраст, который называют старостью. Обычно в этом случае говорят о возрасте 60 лет и более, хотя Всемирная организация здравоохранения и считает, что о наступлении старости можно говорить только после 75 лет.

Как бы там ни было, но к 60 годам замедляются процессы обмена веществ, окислительно-восстановительные реакции, пищевые вещества хуже усваиваются в организме и менее интенсивно расщепляются до конечных продуктов обмена. Тем не менее, процесс старения и связанные с ним отклонения от нормы можно существенно замедлить. И важным фактором в этом становится правильное питание после 60 лет, пересмотр своего рациона в соответствии с теми возможностями и потребностями организма, которые характерны для человека в достаточно почтенном возрасте.

Первым делом нужно позаботиться о снижении энергетической ценности рациона, в противном случае человек начинает полнеть. Это обусловлено тем, что пожилые люди меньше двигаются, что приводит к уменьшению их энергетических затрат. А избыточная масса тела является одним из факторов риска возникновения целого ряда заболеваний, в том числе сахарного диабета, атеросклероза, ожирения, болезни суставов. Поэтому необходимо ограничивать употребление различных к не должно быть более 3-4 чайных ложек. Заменить его можно 60 граммами меда, но при том условии, что в этот день человек вообще не будет употреблять сахар, торты, пирожные или конфеты.

Также необходимо сократить употребление хлебобулочных изделий из муки тонкого помола, а также макарон и вермишели. В то же время несколько кусочков ржаного хлеба вчерашней выпечки или отрубного хлеба будут вполне уместными и полезными.

***Правильное питание после 60 лет: ограничения и предпочтения***

Вообще, с возрастом нужно стараться меньше есть, ведь переполненный желудок оказывает давление на диафрагму, ограничивает и затрудняет ее подвижность, а это мешает свободному дыханию. Это даже может вызывать боли в сердце. В то же время нужно следить за тем, чтобы меню было разнообразным.

Весьма важно в этот период пересмотреть свой рацион правильного питания. Совсем не обязательно в пожилом возрасте полностью отказываться от мяса, просто есть его надо меньше, достаточно одного мясного блюда в день. А несколько дней в неделю можно вообще обходиться без мясных продуктов, для пожилого человека это пойдет на пользу. Стоит обратить внимание на способ приготовления мяса, а также рыбы. Желательно их не жарить, а отваривать. А для того, чтобы пища была привлекательной и вызывала аппетит, отварные рыбу и мясо можно протушить, однако не на животном, а на растительном жире.

С возрастом нужно быть и очень осторожными с употреблением соли — буквально несколько граммов соли ежедневно вполне достаточно для досаливания блюд. Избыток солей натрия задерживает воду в тканях организма, что ведет к увеличению массы тела, вызывает отеки и становится причиной увеличения артериального давления.

 Нужно помнить, что в кишечнике пожилого человека начинают преобладать гнилостные бактерии, которые нарушают синтез некоторых витаминов в организме, а также ухудшают обезвреживающую функцию микрофлоры и уменьшают выведение холестерина. Для того, чтобы нормализовать кишечную микрофлору, необходимо употреблять растительно-молочную пищу, такую как крупы, овощи, фрукты, молочнокислые продукты, в том числе творог и сыры нежирных сортов,пищевые волокна.

Для противодействия склерозу в рацион правильного питания на месяц полезно включить и употреблять морепродукты, такие как, например, кальмары и морская капуста. Для пополнения же организма минеральными веществами, витаминами и клеточными оболочками, без которых невозможно нормальное пищеварение, в ежедневном рационе пожилых людей обязательно должны присутствовать сырые овощи, фрукты и сухофрукты. (если нет противопоказаний со стороны заболеваний органов пищеварения)

Ну и, наконец, очень важно в пожилом возрасте соблюдать правильный режим питания. Редкие, но обильные трапезы, слишком горячая или слишком холодная пища, еда всухомятку, плотный ужин перед сном — очень вредны для здоровья, и, в конечном итоге, сокращают годы жизни.

**Расновская Н.Ф.**