**Введение**

Организм пожилого человека очень чувствителен к перееданию, что может привести к ожирению. Поэтому, рацион питания пожилых людей должен быть построен на сбалансированности. Т.е. поступающие в организм калории должны соответствовать энергозатратам.

**Правильное питание пожилых людей**

Правильное питание пожилых людей, в общем и целом, не сильно отличается от питания других людей. Итак, правила питания пожилых людей:

1. Пища должна быть легкоусвояемой, разнообразной, а главное, биологически ценной, с достаточным содержанием белков, витаминов и солей, особенно кальция и железа.
2. Режим питания должен состоять из 4-5 приемов пищи за день. Так как метаболизм пожилых людей медленнее, то последний прием пищи должен быть не позднее 4х часов до сна. Это позволит избежать таких неприятностей, как изжога, вздутие живота и бессонница.
3. Нет перееданию! Рацион пожилого человека, с учетом состояния зубов и работы органов пищеварения, должен содержать 1800-2400 ккал. При малоподвижном образе жизни, эта норма не должна превышать 2000 ккал.
4. Употребление растительных жиров (кукурузное) и белка (нежирное мясо, творог) поможет снизить количество холестерина в крови и избежать преждевременного старения.
5. Ограничить потребление сахара и сладки напитков, заменив их фруктами и овощами. Избегать высокого потребления макаронных изделий и свежего хлеба.
6. Ежедневное приготовление свежей пищи.

### ****Ограничения в меню пожилых людей****

### ! В ежедневное меню пожилых людей должны входить следующие продукты: !

* **Зерновые** – источник клетчатки, регулирующей работу ЖКТ. Кроме того, это источник энергии.
* **Овощи и фрукты** – источник витаминов С, Е, К, фолиевой кислоты и флавоноидов. Прием их в пищу является профилактикой раковых заболеваний и замедляет процесс старения.
* **Молочные продукты** – источник кальция, так необходимого в пожилом возрасте. Дефицит кальция может привести к развитию остеопороза, особенно у женщин старше 60 лет.
* **Мясо и рыба** – источник белка и витаминов группы В, так необходимых для нормализации артериального давления и красоты. Снижение способности к самообновлению белка в пожилом возрасте ведет к проявлению белкового дефицита в организме.  Но, и избыточное содержание белка в крови может пагубно сказаться на работе печени и почек. Недостаток витаминов группы В ведет к ярко выраженному проявлению глубоких морщин на лице, особенно в области рта .

Примерное меню пожилого человека в идеале должно состоять из 4-5 приемов пищи, с разбегом: завтрак 7.00, второй завтрак 10.00, обед 13.00, полдник 16.00, ужин 19.00. Возможен перекус перед сном, но легкий и не калорийный.

### ! Диеты, как таковые, противопоказаны для пожилых людей. В норме, потеря веса в сутки, не должна превышать 400 грамм. Все, что свыше, является показателем для обращения в медицинское учреждение. !