**Введение**

Ритм жизни современных мегаполисов не дает свободно дышать  полной грудью. Это стрессы, каждодневная гонка за материальными благами, вредные привычки. И порой, даже молодые люди чувствуют упадок сил и усталость, и подвергаются негативным факторам окружающей среды. Что же говорить о пожилых людях? Им вдвойне тяжелей.  Возраст несет с собой не только общую меланхолию, но и сбои в работе организма.

**Особенности питания людей пожилого возраста**

Процесс старения это неотъемлемая часть жизни. Организм начинает стареть с момента рождения человека. В процессе старения происходят возрастные изменения, выражающиеся в замедлении психомоторных функций, снижении восстановительных функций организма и ослаблении функций ЖКТ. Для поддержания функций пожилого организма он должен получать достаточное количество энергии. Еда – источник питательных веществ и микроэлементов. И правильно подобранный режим питания играет в этом немаловажную роль. Но, стоит помнить, что у пожилых людей метаболизм замедляется, поэтому питание должно быть подобранно не только с учетом имеющихся в анамнезе заболеваний, но и с учетом возрастной категории.

! Малоподвижный образ жизни, недостаток витаминов и минералов, частое употребление лекарственных препаратов, запоры, все это приводит к обострению болезней и одряхлению организма в целом. Для того, чтобы избежать этих неприятных последствий и сохранить здоровье, людям в пожилом возрасте нужно соблюдать основные принципы правильного питания. А именно: !

— еда должна быть разнообразной, вкусной и полезной;

— обязательно должен соблюдаться водный баланс;

— в рационе питания должны присутствовать достаточное количество свежих фруктов, овощей и зелени, а также блюда с бобовыми и зерновыми продуктами, орехи;

— питание должно основываться на использовании растительных жиров в приготовлении пищи;

— в рационе должны присутствовать витамин Е и серосодержащие аминокислоты.