



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»

**Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и
эпидемиологии в Свердловской области» в городе Алапаевск, Алапаевском,
Артемовском и Режевском районах»**
(Алапаевский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»)

Ленина ул., д. 125, корп. 1, г. Алапаевск, 624600
тел./факс: (34346) 3-18-66; e-mail: mail_02@66.rospotrebnadzor.ru; <https://fbuz66.ru/>
ОКПО 01901231; ОГРН 1056603530510; ИНН/КПП 6670081969/668343001

Исх № 66-20-002-06/06- **1486** -2024 от 05 августа 2024 г.

Статья в газету: Питание 65+. Как рацион питания должен меняться с годами?

С годами обмен веществ замедляется, снижается физическая активность, а с ней потребность в белках, жирах, углеводах и клетчатке. Калорийность дневного рациона каждые десять лет жизни после 40 лет становится ниже в среднем на 7%. У людей старше 60 лет среднесуточная калорийность должна составлять от 1800 (у женщин) до 2200 ккал (у мужчин). Однако после 60 лет остается высокой и даже возрастает потребность в минеральных веществах, таких как кальций, магний, калий, железо, и в витаминах А, D, E, B12.

Мясо, рыба и яйца в рационе пожилых людей

В пожилом возрасте меняется тело человека — возрастает процент жира, меньше становится мышечной массы. Чтобы не терять ее слишком быстро, нужно употреблять достаточно белка. Среди источников животного белка выбирайте нежирную рыбу, молоко, белок яиц. Пожилой человек может позволить себе 2–3 яйца в неделю (лучше всмятку или в виде омлета). Мясо, птицу и рыбу, даже нежирные, следует употреблять с осторожностью, не более одной порции в день (80–100 г), только в отварном виде: они богаты пуриновыми основаниями, которые могут вызвать подагру. Наиболее вреден бульон — в него при варке переходит подавляющая часть пуринов. Первые блюда на бульоне допускаются не более 2–3 раз в неделю, в остальное время выбирайте вегетарианские супы (крупяные, молочные, овощные и фруктовые). Предпочтительные виды мяса и рыбы — маложирные: говядина, телятина, козлятина, ягнятина, мясо кролика, курица, индейка, речная рыба (судак, щука, карп), из морской — тресковые сорта, 1–2 раза в неделю пожилым людям желательно устраивать дни без мяса.

Молочные продукты и растительные белки в рационе пожилых людей

До трети белка в день людям в возрасте 60 лет и старше нужно получать из молочных продуктов — они содержат много кальция, необходимого для профилактики остеопороза. Ежедневно съедайте по 100 г обезжиренного творога и 10–30 г нежирного несоленого сыра.

При хорошей переносимости можно выпивать 300–400 мл молока в день. Если свежее молоко стало плохо переноситься с возрастом из-за снижения активности ферментов, его можно кипятить или добавлять в небольших количествах в чай или кофе. Особенно полезны кисломолочные продукты — кефир, простокваша, ацидофилин. Они содержат молочнокислую палочку, которая поддерживает

нормальный состав кишечной микрофлоры. Это предотвращает гнилостные процессы в кишечнике и позволяет печени эффективнее выводить токсины.

Жиры после 60

Жиров в пище пожилых людей должно быть немного. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний или при их наличии необходимо ограничить продукты, которые содержат холестерин и насыщенные жирные кислоты (печень, почки, мозги, жирные сорта мяса, икра рыб, яичные желтки, говяжий, бараний, свиной, утиный, гусиный, куриный и другие животные жиры).

Углеводы и пищевые волокна в питании пожилых людей

Углеводов в рационе пожилых людей должно быть не больше 300 г в день. В первую очередь ограничиваются сахар и сладости – их можно есть 30–50 г (не более 10% от общей калорийности рациона). Предпочтение следует отдавать фруктам, ягодам и меду, где сахар представлен в виде фруктозы. Исключительно важно для лиц пожилого возраста употреблять зерновые, овощи и фрукты, в которых содержатся пищевые волокна. Эти вещества нормализуют свертываемость крови, препятствуют всасыванию глюкозы и холестерина в тонкой кишке, благодаря чему снижается их содержание в крови.

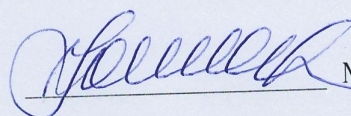
Витамины и минеральные вещества в рационе пожилых людей

Пожилым людям рекомендуется ограничить соль до 5 г в день, полностью отказаться от соленых продуктов (сельдь, соленые огурцы, грибы), злоупотребление которыми повышает артериальное давление, затрудняет работу сердца и вызывает отеки.

В пожилом возрасте важно получать достаточное количество витаминов — как с пищей, так и в виде БАД (витамино-минеральных комплексов). Особенно полезны вещества-антиоксиданты, которые защищают организм от оксидантного стресса, многих болезней и замедляют старение.

Антиоксидантами являются витамины Е, С которые присутствуют в оранжевых овощах, фруктах и в темно-зеленых овощах), а также минеральные вещества (цинк, медь, селен).

Главный врач филиала ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области
в г. Алапаевск, Алапаевском,
Артемовском и Режевском районах»


М.С. Кабакова

Исполнитель:
Бушланова А.С. помощник врача по общей гигиене Алапаевского филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»
тел. (34346) 3-19-23

Памятка туристам: общие правила безопасности.

- 🔥 Ешьте и пейте только там, где используются продукты гарантированного качества промышленного производства.
- 🔥 Для мытья фруктов и овощей используйте только кипяченую или бутилированную воду.
- 🔥 Не пробуйте на улице продукты традиционной национальной кухни.
- 🔥 Купайтесь только в бассейнах и специальных водоемах, около которых оборудована пляжная зона.
- 🔥 Не ложитесь на песок без подстилки.
- 🔥 Не ходите без обуви.
- 🔥 Не покупайте меховые и кожаные изделия, а также животных и птиц у частных торговцев.
- 🔥 Строго соблюдайте правила личной гигиены!



Роспотребнадзор

Единый консультационный центр
Роспотребнадзора 8-800-555-49-43



РОСПОТРЕБНАДЗОР

САНПРОСВЕТ