



МБУ «ЦБС» Чебоксарского муниципального округа  
Чувашской Республики

# *Здоровое питание в возрасте 60+*



«Я суть того, что я ем» – это особенно актуальное правило для мужчин и женщин старше 60 лет. Рассказываем о том, как питаться правильно, сколько воды пить и что еще надо учитывать в ежедневном питании, чтобы замедлить возрастное старение и долго оставаться здоровым и активным. Данные важные правила стоит учитывать при составлении рациона.



## Важные правила

1. С возрастом замедляется обмен веществ, особенно это заметно у женщин, вступивших в период менопаузы. Поэтому чтобы избежать ожирения, рекомендуется ежегодно уменьшать калорийность рациона на 5–7 %. После 70 лет дополнительное снижение калорийности не требуется, т.к. на этом этапе жизненного пути, наоборот, распространена проблема недостаточности питания. Ориентировочная калорийность рациона для женщины старше 60 лет составляет 1800–2100 ккал, а для мужчины – 2200–2400 ккал при умеренном уровне физической активности. Если занимаетесь активно спортом, то калорийность можно увеличить.

2. Важно сохранять баланс питательных веществ. Примерно половина суточной калорийности пищи должна покрываться углеводами (каши, макаронные изделия из муки твердых сортов, хлеб грубого помола), жиры должны составлять треть рациона, а белки (нежирное мясо, яйца, молочные продукты) – четверть.



3. Стоит придерживаться режима питания. В день рекомендуется принимать пищу 4–5 раз, соблюдая равные интервалы времени между приемами еды. Перед сном не следует переедать. На ужин отлично подойдет растительно-молочное меню.
4. Сбалансированное и разнообразное питание поможет избежать преждевременного старения. В течение дня в вашем рационе желательно избегать одинаковых блюд. На протяжении недели допускается всего 2–3 повтора.

**Неумывакин, И.П. Про холестерин и продолжительность жизни : монография / И. П. Неумывакин. - Санкт-Петербург : Диля, 2010. - 128 с.**

В книге содержится информация о том, как уровень холестерина в крови связан с продолжительностью жизни, как можно нормализовать этот показатель и тем самым значительно увеличить срок жизни и повысить ее качество. Дан обзор лекарственных средств, оздоравливающих диет, приводятся полезные рекомендации.



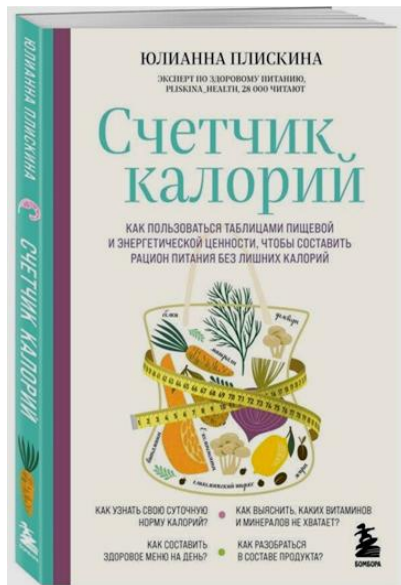
## Белки

**Сколько белка съесть?** Для человека в возрасте 60+ требуется 1–1,25 г белка на 1 кг веса.

**Где искать?** Животные белки – нежирное мясо, молочные и кисломолочные продукты (предпочтительно с низким процентом жирности), рыба и морепродукты, яичные белки. Растительные белки – бобовые (горох, фасоль, соя, нут), гречневая и овсяная крупа.

**Как комбинировать?** В рационе 1 часть белков должна приходиться на животные, а 1 часть – на растительные.

**Как готовить?** Мясо, рыбу и птицу лучше употреблять в отварном виде. Бульоны рекомендуется варить на «второй воде», т.к. в первой много пуринов, которые могут создавать фон для появления камней в почках и подагры.



**Плискина, Ю.В. Счетчик калорий : как пользоваться таблицами пищевой и энергетической ценности, чтобы составить рацион питания без лишних калорий / Юлиана Плискина. - Москва : Эксмо, 2022. - 163, [1] с. : ил. ; 24 см. - (Вкус здоровой жизни).** В данной книге Юлианна Плискина расскажет простым языком о белках, жирах, витаминах, минералах, составе продуктов, гликемическом индексе, E-компонентах. Она поможет вам определить тип фигуры и суточную норму калорий, научит составлять рацион питания и даст рекомендации по выбору качественных продуктов.

# Продукты богатые белками:

Указано ориентировочное количество в 100 г продукта

**Желатин пищевой**



87,2 г

**Горчица молотая**



37,1 г

**Соя**



34,9 г

**Тыквенные семечки**



30,2 г

**Икра осетровая**



28,9 г

**Молоко сухое**



28,5 г

**Арахис**



26,3 г

**Порошок какао**



24,3 г

**«Сервелат»**



24 г

**Сыр «Российский»**



23,2 г

**Горох лущеный**



23 г

**Тунец**



22,7 г

**Фасоль**



22 г

**Творог**



22 г

**Кета**



22 г

## **Жиры**

**Сколько жиров употреблять?** Не более 30 % от общей калорийности.

**Где искать жиры?** Растительные – различные виды масла, оливки, семечки и орехи. Животные – жирные сорта рыбы, сало, жирное мясо, сливочное масло, сливки, жирный творог.

**Как комбинировать?** В день желательно употреблять 25–30 г растительных жиров (это, например, 2 столовые ложки любого масла – подсолнечного, оливкового, льняного и т.д.). Животные жиры по возможности ограничить, т.к. они трудно перевариваются и усваиваются (это правило не относится к жирным сортам рыбы, которая богата омега-3 и омега-6 полезными кислотами).

**Как готовить?** Полезными считаются растительные жиры – их лучше добавлять в салаты. Рыбу предпочтительнее употреблять в отварном или запеченном виде. От жарки, как способа приготовления пищи, рекомендуется отказаться, т.к. масло под воздействием высоких температур выделяет канцерогены.

# Среднее содержание жиров в некоторых продуктах питания



**Растительные масла 99 %**



**Орехи 45 - 62 %**



**Авокадо 15 - 20 %**



**Крупы: овсяная 6 %, гречневая, пшено 3,3 %,**



**Молоко и молочные продукты**

**молоко 0,01 - 4 %**

**сливки 10 - 33 %**

**творог 0,5 - 20 %**

**мороженое 0,5 - 20 %**

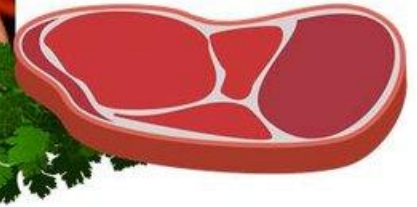
**сыры 25 - 50 %**

**сливочное масло 61,5 - 82,5 %**



**Рыба 5 - 15 %**

**Мясо 5 - 45 %**



**! Кондитерские изделия  
5 - 30 %**



**! Чипсы  
10 - 40 %**



**! Соусы и майонезы  
15 - 67 %**



**! Фастфуд  
5 - 25 %**

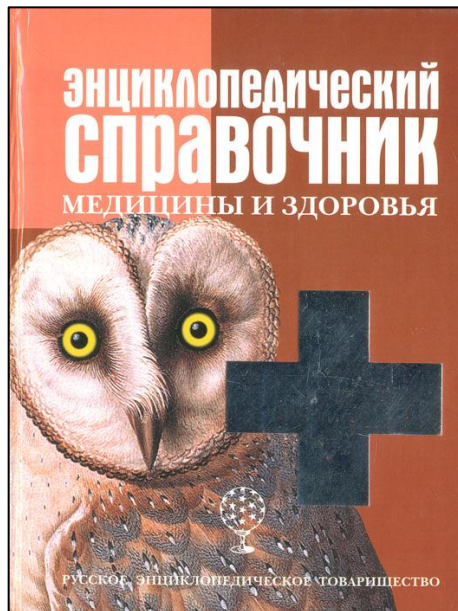
## Углеводы

**Сколько углеводов употреблять?** Около 1000 килокалорий в сутки должны покрывать углеводы. Это примерно 200 г крупы и 100–150 г хлеба.

**Где искать углеводы?** Сложные углеводы – каши, макароны твердых сортов, хлеб грубого помола, овощи, ягоды, фрукты. Простые углеводы – сладости в любом виде, мед.

**Как комбинировать?** Суточную потребность рекомендуется преимущественно покрывать сложными углеводами, т.к. с возрастом организм становится более «беззащитным» перед простыми углеводами, и они с легкостью трансформируются в жировые отложения.

**Как готовить?** Предпочтительно отваривание.



**Энциклопедический справочник медицины и здоровья : справочное издание. - Москва : Русское энциклопедическое товарищество, 2003. - 958 с. - (Пушкинская библиотека) (Сельская библиотека - 3.1.).**

*Энциклопедический справочник медицины и здоровья представляет собой уникальную «энциклопедию в таблицах», которая охватывает самый широкий круг вопросов: предупреждение заболеваний и их диагностика на ранних стадиях, меры первой помощи, лекарственные препараты и особенности их применения, рекомендации по лечению заболеваний в домашних условиях и многое другое.*

## Источники простых углеводов

Простые углеводы содержатся в продуктах питания, таких как фрукты, молоко и овощи

Торты, конфеты и другие продукты, содержащие рафинированный сахар, также содержат углеводы, но не содержат витаминов, минералов и клетчатку.



## Сложные углеводы

или полисахариды представляют собой комплекс моносахаридов(простых углеводов). Они включают крахмал, гликоген и пищевые волокна.

Пищевые источники:

- зерновые злаки (макаронные изделия, крупа, мука)
- бобовые (кроме сои)
- овощи (кукуруза и картофель)



## Витамины и минералы

Большинство витаминов и минералов в организме не образуются, поэтому для поддержания биохимических процессов на должном уровне эти вещества должны поступать регулярно с пищей. С возрастом увеличивается потребность в витамине С, Д, Е, группе В, кальции, магнии и цинке. Поэтому рацион стоит обогащать соответствующим образом.

Витамин С – квашенная капуста, болгарский перец, цитрусовые, шпинат.

Витамин Е – растительные масла, семечки, молоко, соя.

Витамин В – кисломолочные продукты, дрожжи, зеленые овощи, шпинат, орехи.

Кальций – молочные продукты, рыба и морепродукты, орехи, мак.

Магний – злаковые и бобовые продукты.

Цинк – рыба, яйца, сыр, отруби, дрожжи.

Витамин Д синтезируется в коже под действием солнечных лучей. Поэтому для удовлетворения потребностей организма в этом веществе рекомендованы прогулки на свежем воздухе. Однако иногда этого бывает недостаточно, поэтому рекомендуется принимать витамин Д в форме капель. Определить оптимальную дозу поможет врач после сдачи анализа на холекальциферол.

**А**

Необходим для нормального роста и развития эпителиальной ткани. Входит в зрительный пигмент родопсин. При недостатке – заболевание Куриная слепота (нарушение сумеречного зрения).

Содержится:

в молоке, рыбе, яйцах, масле, моркови, петрушке,

**В<sub>1</sub>**

Участвует в обмене веществ, регулирует циркуляцию крови и кроветворение, работу гладкой мускулатуры, активизирует работу мозга. При недостатке заболевание Бери-бери (поражение нервной системы, отставание в росте, слабость и паралич конечностей).

Содержится:

в орехах, апельсинах, хлебе грубого помола, мясе птицы, зелени.

**С**

Помогает организму бороться с инфекциями, лучше видеть, стимулирует обновление клеток. При недостатке - цинга (набухают и кровоточат десны, выпадают зубы. Слабость, вялость, утомляемость, головокружение).

Содержится:

в citrusовых, сладком перце, ягодах, моркови

**Д**

Отвечает за обмен фосфора и кальция, правильный рост костей. При недостатке - рахит (деформация костей, нарушения нервной системы, слабость, раздражительность)

Вырабатывается в коже под действием УФО, им богаты: яичный желток, сливочное масло, рыбий жир, икра

**Е**

Помогает организму стимулирует обновление клеток, поддерживает нервную систему, отвечает за репродуктивное здоровье

Содержится:

в молоке, зародышах пшеницы, растительном масле листьях салата, мясе, печени, масле.

**РР**

Участвует в синтезе нуклеиновых кислот, аминокислот, регулирует работу органов кроветворения. При недостатке - пеллагра (поражение кожи, дерматит, диарея, бессонница, депрессия)

Содержится:

в свинине, рыбе, арахисе, помидорах, петрушке, шиповнике, мяте



## Клетчатка

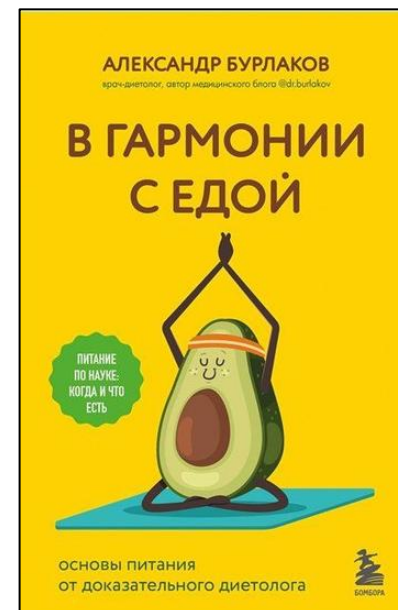
Клетчатка – это грубое волокно, которое не переваривается в кишечнике. Помогает нормализовать работу желудочно-кишечного тракта, снижает скорость всасывания токсичных веществ, а также «вредного» холестерина, позволяет плавно «наращивать» концентрацию углеводов в крови и тем самым сдерживать чувство голода.

Источниками клетчатки являются овощи и фрукты, зелень, ягоды, отруби.

В день рекомендуется употреблять 300–400 г овощей, фруктов и зелени в свежем или приготовленном виде. Крахмалосодержащие овощи (сваренные картофель, свекла и морковь) в эту группу не входят.

Для удовлетворения суточной потребности в клетчатке можно съедать в день 30 г отрубей. Однако не стоит забывать про овощи, фрукты и зелень. Помимо клетчатки, они привносят в организм еще витамины и минералы.

**Бурлаков, А.В. В гармонии с едой : основы питания от доказательного диетолога : питание по науке: когда и что есть / Александр Бурлаков. - Москва : Бомбора ; [Б. м.] : Эксмо, 2023. - 301, [1] с. : ил. ; 22 см. - (Доктор Бурлаков. Книги доказательного диетолога).** *Перед вами книга, в которой вы не найдете авторской методики похудения, секретной диеты или запретов на употребление каких-либо продуктов. Здесь рассматривается здоровый подход к питанию, основанный только на научных данных и фактах.*



# ПРОДУКТЫ БОГАТЫЕ КЛЕТЧАТКОЙ

УКАЗАНО ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КЛЕТЧАТКИ НА 100 Г.

**ОТРУБИ РЖАНЫЕ И ПШЕНИЧНЫЕ**



44 г

**КАКАО**



35 г

**ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ**



27 г

**ГРИБЫ СУХИЕ**



25 г

**ШИПОВНИК**



22 г

**КОФЕ**



21 г

**ИНЖИР**



18 г

**АБРИКОСЫ**



17,8 г

**РОЖЬ**



16,4 г

**МУКА**



16 г

**МИНДАЛЬ**



15 г

**ГОРОШЕК**



12 г

**ЦЕЛЬНАЯ ПШЕНИЦА**



9,6 г

**КУНЖУТ**



9,1 г

**ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ**



8,5 г

## Необходимость достаточного количества воды

Чтобы клетчатка «работала» и помогала в нормализации стула, она должна разбухнуть. Увеличение объема кишечного содержимого будет стимулировать перистальтику. А это залог нормального стула. Однако польза воды заключается не только в этом. Вода принимает активное участие в нормальном функционировании каждой клетки в организме, поэтому должна поступать в достаточном количестве.

С возрастом потребности в жидкости остаются такими же, как у молодых. Рекомендуется в день употреблять 1,5–2,5 л воды, а если точнее, то 30 мл на кг веса. Примерно 40 % из этого объема может удовлетворить еда, а остальные 60 % желательно восполнять водой, чаем, травяными отварами, компотами. Но не забывайте, что сладкие напитки – это не только вода, но и сахар, а значит, дополнительные калории. По возможности сахар замените на стевию. Это природный подсластитель, который содержит всего лишь 2 ккал в 1 порции, а 1 порция заменяет 1 чайную ложку сахара.

Если не можете полностью отказаться от сахара, то относительно безопасной его дневной нормой считается 30 г.



Пить надо небольшими порциями и часто, при этом не стоит ориентироваться на наличие или отсутствие жажды. С возрастом организм человека не так ярко ощущает жажду, как в молодости. Поэтому пить рекомендуется регулярно, чтобы «добирать» необходимый объем. Но и за раз не стоит сразу выпивать 1,5 литра, т.к. это нагрузка на сердце. А если у вас есть хроническая сердечная недостаточность, то минимальный объем жидкости должен составлять 1,5 литра, а максимальный – не более 2 литров.

Водный баланс неразрывно связан с солевым. Чтобы избежать развития отеков, важно в день употреблять не более 5 г соли. В противном случае жидкость будет задерживаться в тканях. Соль – это природный усилитель вкуса. Однако подчеркнуть вкус привычных блюд с одновременным уменьшением количества хлорида натрия в рационе помогут натуральные специи, лимонный сок, горчица.

**Правильное питание –  
это важный инструмент,  
который поможет поддержать  
здоровье, укрепить организм  
и продлить молодость.**