

# Питайтесь правильно, живите долго и выглядите молодо

Управление Роспотребнадзора дает рекомендации по питанию для людей старше 60 лет

Питание является ведущим элементом для поддержки здоровья и prolongации жизни человека. Состояние здоровья в пожилом возрасте определяется многочисленными генетическими и внешними факторами, воздействующими на организм в течение всей жизни.

Важно помнить, что к 60 годам организм человека претерпевает ряд существенных изменений: уменьшается интенсивность процессов обмена веществ, ослабевает секреторная и моторная функции пищеварительного тракта, нарушается постоянство микробиома кишечника, снижаются защитно-адаптационные возможности организма, толерантность к глюкозе и насыщенным жирным кислотам, а также функциональные возможности ферментативных систем.

В силу этого, питание лиц пожилого возраста должно быть, с одной стороны, ограниченным по калорийности (в соответствии с реальными энергозатратами и низкой метаболической активностью), главным образом за счет животных жиров и простых сахаров, количеству поваренной соли, а с другой стороны, полноценным по содержанию незаменимых аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот, растительных воло-

кон, витаминов, кальция, калия, магния, железа, цинка, хрома и других микронутриентов.

Средние значения энергетической ценности рациона для мужчин старше 60 лет – менее 2300 ккалорий, для женщин – менее 2000. Сбалансированность белков в целом должна соответствовать обычным требованиям (половина белка животного происхождения). Среди всех жиров растительные масла должны составлять не менее 50%, с желательным увеличением в нем доли источников мононенасыщенных (например, оливковое масло). Углеводы должны быть представлены в основном полисахаридами (крахмал). Таким образом, будет формироваться направленность рациона в сторону уменьшения уровней холестерина и глюкозы (сахара). Количество пищевых волокон в рационе должно находиться на уровне 25-30 грамм в сутки. Этот уровень обеспечивается разнообразием овощей, зелени, фруктов, обработанными при приготовлении в соответствии с функциональным состоянием желудочно-кишечного тракта.

Потребность в микронутриентах повышается как в силу снижения их биодоступности, так и в результате повышенного расхода в «адаптиру-

щемся к старости» метаболизме. В пожилом возрасте особое внимание должно быть уделено бездефицитному поступлению витаминов-антиоксидантов: С, Е, А, (3-каротина, биофлавоноидов (обеспечивающих защиту клеток) и витаминов В12, фолата, В6 (способствующих снижению риска развития атеросклеротического процесса).

Среди минеральных веществ, подверженных повышенному расходу, основными являются кальций, калий, железо, магний, цинк, хром, обеспечивающие регуляцию костного метаболизма, системы свертывания крови, водно-электролит-

ного баланса, функций центральной нервной системы, углеводного и жирового обменов.

В условиях пониженных энергозатрат пожилые люди не имеют возможность расширять ассортимент пищевых продуктов. Подобный редуцированный рацион, как правило, не способен обеспечить реальную потребность в микронутриентах, ПНЖК, пищевых волокнах. В этой связи в питании лиц пожилого возраста возрастает значение обогащенных продуктов, способствующих повышению пищевой плотности рациона без увеличения калорийности. Именно обогащение рациона дополнитель-

ными источниками витаминов и минеральных веществ является реальным диетологическим приемом коррекции дефицитного пищевого статуса.

Режим питания в пожилом возрасте желательно строить исходя из четырех- или пятиразового дробного питания без больших перерывов в приеме пищи. У лиц пожилого возраста, страдающих хроническими заболеваниями в стадии ремиссии и при обострении, необходимо применять рацион диетического питания, соответствующий патологическому процессу, который назначается лечащим врачом.

Санитарные врачи напоминают, что продолжительность жизни влияет не только изменение рациона, но и регулярная физическая активность, ведение здорового образа жизни и располагающая наследственность. При этом изменения рациона, основанные на принципах здорового питания, помогут уменьшить вероятность развития неприятных и опасных для жизни заболеваний: сахарного диабета, инфаркта, инсульта, и прочих. Питайтесь правильно, живите долго и выглядите молодо в любом возрасте!

Роспотребнадзор  
России



**РОСПОТРЕБНАДЗОР**  
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА в 800 555-49-43

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

- Питание пожилых людей должно соответствовать реальным энергозатратам и низкой метаболической активности
- Питание должно быть ограниченным по калорийности и полноценным по содержанию незаменимых аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот, растительных жиров, пищевых волокон, витаминов, кальция, калия, магния, железа, цинка, хрома и других микронутриентов.
- Средние значения энергетической ценности рациона для мужчин старше 60 лет – менее 2300 ккал, для женщин – менее 2000.
- Половина потребляемого белка должна быть животного происхождения.
- Среди всех жиров растительные масла должны составлять не менее 50%.
- Углеводы в рационе должны быть представлены в основном полисахаридами.



- Количество пищевых волокон должно находиться на уровне 25-30 грамм в сутки.
- Уделяйте особое внимание бездефицитному поступлению витаминов-антиоксидантов: С, Е, А, (3-каротина, био-флавоноидов и витаминов В12, фолата, В6.
- Включайте в рацион дополнительные источники витаминов и минеральных веществ
- Питайтесь дробно 4-5 раз в день и избегайте больших перерывов в приеме пищи.
- Регулярная физическая активность, ведение здорового образа жизни, изменения рациона, основанные на принципах здорового питания, помогут уменьшить риск развития различных заболеваний: сахарного диабета, инфаркта, инсульта, и др.



не более  
2300 ккал  
в день



не более  
2000 ккал  
в день



прием пищи  
4-5 раз  
в день

Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)



ОСТАНОВИМ  
COVID-19  
ВМЕСТЕ

## Взять заболеваемость под контроль

В Арамилском городском округе продолжается процесс массовой вакцинации от Covid-19

Вакцинация уже давно – больше двух столетий – является достоянием человечества.

Искусственная стимуляция иммунной системы позволяет научить организм отражать атаки вирусов. Поэтому в случае с коронавирусом это не какая-то новелла, ведь ученые разрабатывали вакцины и раньше.

Прививка, как и в случае с десятками и даже сотнями опасных инфекций – это единственный действенный способ взять заболеваемость под контроль.

Клинические исследования доказали полную безопасность данной вакцины. При этом побочная реакция – в виде повышения температуры, например, считается нормальным явлением – как иммунный «ответ» любого здорового организма.

Поэтому бояться ставить прививку не стоит. Хотя в каждом конкретном случае окончательное решение о возможной вакцинации принимать будет Ваш лечащий врач.

При этом тест на антитела не нужен. Он был важен на этапе клинических исследований для чистоты этих самых исследований. Но в отдельных случаях врач может направить его делать – если есть в анамнезе какие-то особенности, требующие этого.

Проблема с отсутствием возможности поставить прививку в своем городе или районе, которая существует у жителей отдаленных населенных пунктов, будет решаться за счет увеличения числа пунктов вакцинации, работы мобиль-

ных прививочных пунктов. Возможно, власти будут помогать людям организованно посетить пункт вакцинопрофилактики в соседней территории.

При этом беспокоиться за сохранность вакцины не стоит: разработчикам «Спутника V» уже удалось обеспечить стабильность при условии перевозки и хранения жидкой формы при температуре от +2 до +8 градусов – это подтверждено экспертизой – что также расширяет возможности по ее применению.

Записаться на вакцинацию можно на официальном сайте Арамилской городской больницы. Также теперь это можно сделать и на портале Госуслуг.

### «Я хочу быть в безопасности»

Мы расспросили горожан, как они относятся к вакцинации от новой коронавирусной инфекции и почему решили поставить прививку.

– Я устала бояться, что могу заразиться. Мне с прививкой теперь будет спокойнее жить и посещать места массового скопления людей, ведь обойтись без них практически невозможно.

Ирина, 59 лет

– Сделать прививку оказалось проще простого: пришли, записались, поставили. Быстро, безболезненно. Самочувствие отличное. Вторую прививку будем ставить в середине февраля.

Владимир, 62 года

– Мне нужно поставить прививку, потому что я работаю с детьми. Считаю, что в вопросе вакцинации

бояться нечего. Страшнее то, от чего она защищает.

Ксения, 35 лет

– Мы с семьей много путешествуем: как по собственному желанию, так и по рабочим нуждам. Я хочу быть в безопасности при этом.

Ольга, 39 лет

– Раньше я очень боялась делать прививку, но, так как по долгу службы необходимо, и, вокруг все прививаются и с людьми все в порядке, то же хочу поставить. Думаю, что все будет хорошо. Все равно этот процесс неизбежен, смысл тянуть тогда.

Мария, 34 года