

Основные принципы питания пожилых людей



Необходимо ограничить употребление животных жиров, а именно: сливочного масла, сливок, жирных сортов мяса, икры рыб, субпродуктов. Нужно употреблять продукты, которые приготовлены без добавления жира: в тушеном, запеченном, отварном виде, или приготовленные на пару.



Надо ограничить потребление соли и сахара. Норма сахара в сутки – до 50 граммов (в составе напитков, кондитерских изделий), а норма соли в организме – до 5 граммов (в составе рыбных и мясных блюд).



В пищу желательно употреблять кисломолочные напитки с пониженной жирностью, которые обогащены пробиотиками.



В рационе питания должны быть полиненасыщенные жирные кислоты. Эти кислоты входят в состав растительных масел, а также содержатся в жирной рыбе.



В пищу необходимо больше употреблять продуктов, содержащих витамин С: апельсин, смородина, крыжовник, грейпфрут, черника, лимон, отвар шиповника.

Также нужно в рацион питания добавить продукты, которые в своем составе содержат большое количество солей калия и магния, а именно: морковь, молоко, орехи, курага, пшено, картофель, свекла, рис, капуста, чернослив.



Надо увеличить употребление в пищу продуктов, которые богаты на пищевые волокна: овощи, фрукты, ягоды, хлеб с отрубями, цельнозерновой хлеб.



Необходимо употреблять продукты со значительным содержанием витаминов группы В: отруби, хлеб, бобовые, молочные продукты, крупы, рыба.



Нужно придерживаться дробного и частого питания.