

УДК 612.673.9**Р. Булик, О. Захарчук, М. Кривчанська**

Вищий державний навчальний заклад України

«Буковинського державного медичного університету», м. Чернівці

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ У ЛІТНЬОМУ І СТАРЕЧОМУ ВІЦІ**R. Bulyk, O. Zaharchuk, M. Kryvchanska****FEATURES OF MEALS IN ELDERLY AND SENILE AGE**

З біологічного погляду, старіння – універсальний і закономірний процес, якому властива поступовість, неухильне прогресування, що призводить до зниження адаптаційних можливостей та життєздатності індивідуума. Старіння торкається всіх рівнів організації: від молекулярних структур до цілісного організму.

Істотні зміни спостерігаються у системі травлення. Ослаблення м'язів живота сприяє опущенню внутрішніх органів. Зменшується виділення травних соків у шлунку, тонкій кишці, підшлунковій залозі, порушується їхня спроможність до перетравлення. У більшості людей похилого віку знижується кислотність шлункового соку, зменшується кишкова моторика і з'являється схильність до закріпів. Крім цього, порушується відтік жовчі, зменшується виділення ферментів підшлункової залози. Суттєво порушується кровопостачання. Все це утруднює перетравлення та всмоктування їжі. При побудові харчових раціонів для осіб літнього віку необхідна адаптація хімічного складу і фізико-хімічних властивостей харчових речовин до фізіологічних особливостей організму людей цієї вікової групи. По статистичним даним, біля 75% людей похилого віку мають ті або інші порушення в харчуванні: біля 20% – переїдають, а 60% – харчуються нераціонально (частіше чоловіки), що виражається в переваженні в їхньому раціоні м'ясних і борошняних продуктів із високим вмістом тваринного жиру, солодощів, здоби і недостатньому споживанні молочних продуктів, риби, овочів, фруктів. Харчування людей похилого віку повинно бути не тільки повноцінним, але і збалансованим, з урахуванням насамперед вікових особливостей організму.

Перераховані вікові особливості організму людей похилого віку обумовлюють основні принципи побудови їхнього раціонального харчування. Поряд із цим необхідно достатнє надходження з їжею і мінеральних речовин. В організмі людей похилого віку знижується вміст заліза, калію, марганцю, кальцію. Ці мінеральні речовини присутні в таких продуктах харчування, як овочі, фрукти, ягоди, морські продукти.

Раціональне харчування є однією з головних складових запобігання передчасного старіння і для літньої людини повинно бути різноманітним та збалансованим за всіма незамінними факторами і стимулювати активність ферментних систем. При організації раціонального харчування слід звернути увагу на необхідність обмеження прийому повареної солі, тієї, яка додається у страву до 3-4 г на добу. Іншим основним принципом раціонального харчування людей літнього віку є його антиатерогенна спрямованість (знижена калорійність, обмеження продуктів, що містять холестерин, тваринних жирів, багатих насиченими жирними кислотами, заміна їх рослинними оліями).

Щоб організм отримував всі необхідні поживні речовини і повністю їх засвоював треба знати основні правила здорового харчування і принципи правильного харчування. Пропонуємо правила і принципи здорового харчування: Максимально різноманітне харчування (достатнє надходження білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин) повинно поєднуватися з енергетичною збалансованістю, тобто калорійність раціону повинна відповідати енерготратам організму. З віком зменшується

фізична активність і з'являється схильність до надлишкової маси тіла, тому калорійність раціону необхідно дещо знизити. Іноді при цьому корисно проводити розвантажувальні дні (за рекомендацією лікаря, здебільшого 1 раз на тиждень). Якщо повністю не їсти важко, то в такий день слід пити тільки сири соки або їсти який небудь один вид фруктів. При повноцінному харчуванні калорійність добового раціону не повинна перевищувати 2000 кКал, навіть при значному фізичному навантаженні, але при обов'язковому дотриманні необхідного для життєдіяльності набору продуктів. Харчування повинно бути не тільки помірним і регулярним, але і різноманітним, тобто містити продукти рослинного і тваринного походження; у раціоні літньої людини доцільно дещо знизити кількість жиру (до 70-80 г на добу), особливо тваринних жирів, що входять до складу м'ясних продуктів. З загальної кількості жиру біля 25-30 г повинні складати рослинні олії (соняшникова, кукурудзяна, оливкова, соєва та ін.). Бажано їх вживати в нерафінованому вигляді, додаючи в салати, вінегрети, до відвареної картоплі та у інші страви. Кращими джерелами тваринних жирів вважаються молочні (вершки, сметана) у кількості 20-25 г у день. М'ясні страви повинні вживатися не більш ніж один раз протягом дня, а 1-2 дні на тиждень м'ясо можна цілком виключити з харчування, замінивши його рибними і молочними продуктами. М'ясо слід переважно вживати нежирних сортів і у відвареному вигляді. Рибу доцільно також відварювати, використовувати переважно нежирні сорти - морську (навага, хек) і річкову (судак, щука). З віком калорійність добового раціону повинна знижуватися в основному за рахунок тваринних жирів і вуглеводів (хліб, картопля, цукор). Кількість білків повинна залишатися незмінною; важливим елементом раціонального харчування є дотримання режиму прийому їжі. Найбільш раціональним є чотириразове харчування. Перший сніданок повинен складати 25% загальної добової калорійності, другий - 15%, обід - 35% і вечеря - 25%. Останній прийом їжі не пізніше, ніж за дві години перед сном. Деяким особам може бути рекомендований і дробовий режим харчування - п'яти - або шестиразовий прийом їжі (невеликими порціями). 1 день в тиждень робить розвантажувальним. Якщо це важко, то хоча б 1 або 2 дні в місяць. У розвантажувальні дні організм очищається від шлаків. Включення в харчування розвантажувальних днів (сирних, кефірних, овочевих) повинно проводитися тільки за рекомендаціями і під контролем лікаря; важливим аспектом правильного харчування є ретельне пережовування їжі. Довге пережовування (приймати їжу в певний час, а не на ходу) рекомендується робити більше 20 жувальних рухів, перш ніж, їжа, взята в рот, буде проковтнута. Процес насичення при цьому відбувається значно швидше, а кількість спожитої їжі зменшується в 2 - 3 рази. Протягом години після обіду чи вечері не можна приймати горизонтальне положення, оскільки у цей час їжа переходить зі шлунку у 12-палу кишку, куди виділяється жовч. У горизонтальному положенні тіла жовч затікає у шлунок, що може зумовити пошкодження його слизової оболонки. Під час їжі потрібно відволіктися від думок про роботу, про справи, не слід вести серйозних розмов, читати або дивитися телевізор. Їсти треба повільно; зменшуючи кількість їжі і калорійність раціону, не можна різко обмежувати споживання білків, особливо тваринних, що містять незамінні амінокислоти. При цьому людям літнього віку краще вживати молочні і рибні продукти, тому що вони легше перетравлюються, краще засвоюються і мають високу цінність. Важливо використання продуктів і страв, що легко перетравлюються і засвоюються. Тому людям похилого віку не рекомендується часто й у великих кількостях вживати копченості, гриби, віддавати перевагу не м'ясним, а рибним і молочним (йогурти) продуктам.