

Аркульская ГБФ

Беседа на тему: «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ»

Цель: формирование здорового образа жизни, посредством изучения принципов правильного питания.

Задачи:

- сформировать правильное отношение к своему здоровью через понятие здоровое питание,
- научить выбирать полезные и безопасные продукты питания

По мнению ряда ученых, физическое здоровье на 50% зависит от образа жизни, куда входит и характер питания человека. На наследственность и состояние окружающей среды приходится по 20%, и только 10% — на уровень медицинского обеспечения

С питанием связаны все жизненно важные функции организма. Питание - источник развития тканей и клеток, их постоянного обновления, насыщения человека энергией. Неправильное питание — как избыточное, так и недостаточное — способно нанести существенный вред здоровью человека в любом возрасте.

Чтобы поддерживать жизнедеятельность организма и корректировать различные состояния пожилого организма, необходимо обеспечивать организм энергией и различными питательными веществами.

Ключевую роль в этом процессе играет правильно подобранное питание. Важно учесть, что замедляющийся метаболизм, различные заболевания и образ жизни должны быть основополагающими факторами при выборе рациона и меню здорового питания. Учет этих принципов позволит сформировать полноценный рацион, который будет учитывать индивидуальные потребности каждого человека.

Доказано, что при старении организма уменьшается интенсивность базового энергообмена – каждые 10 лет примерно на 100 килокалорий. Здоровое питание для пожилых людей должно учитывать этот фактор. Часто мы не видим, что количество жиров, углеводов и белка, которые мы съедаем за сутки, существенно превышает потребности организма. Все это ведет к неправильному пищевому балансу. В результате развиваются различные патологии (или становятся тяжелее) – атеросклероз, повышенное давление, лишний вес, подагра и др.

Рацион

Питание людей пожилого возраста должно отличаться разнообразием. Рацион подбирается таким образом, чтобы в него входило достаточно молочных продуктов, (преимущественно кисломолочных), мясной продукции и рыбы, яиц, хлеба, круп, кондитерских изделий, продуктов с жирами разного происхождения (лучше с растительными), макарон, овощей/фруктов, картофеля, а также еды с большим содержанием витаминов (сухофрукты, шиповник, лимон, свежие овощи и др.).

Особенно важно то, каким образом будет обработана пища. Этому стоит уделить пристальное внимание. При обработке лучше применять не жарку, а запекание, варку, тушение или пар – это обеспечит более качественное переваривание пищи и ее хорошую усвояемость.

Правило № 1. Навсегда забудьте про фастфуд и постарайтесь не злоупотреблять сладким.

Правило № 2. Ешьте как можно больше сезонных продуктов — в них содержится максимум полезных веществ. Зимние овощи и фрукты, выращенные в теплицах или привезенные издалека, из-за обработки химикатами и длительного хранения не только теряют всю пользу, но и становятся аккумуляторами нитратов и других вредных химических соединений.

Правило № 3. Максимально ограничьте употребление рафинированных продуктов: сахара, растительного масла, белой пшеничной муки, очищенного белого риса. В них нет клетчатки, которая очень важна для работы пищеварительного тракта, а также для питания полезных бактерий, живущих в кишечнике. Именно поэтому гораздо лучше вместо белого хлеба есть цельнозерновой, а рафинированный сахар заменить на коричневый или даже на мед.

Правило № 4. Пейте воду. Чай, кофе и соки воду не заменяют. В сутки организму необходимо получать не меньше 30–35 мл жидкости на 1 кг веса. Сладкие газировки — полностью под запретом, в них содержится слишком много сахара.

Правило № 5. Не забывайте о белковой пище. Она способна надолго дать чувство сытости и к тому же богата аминокислотами. Белки необходимы организму для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. К богатым белками продуктам относятся различные виды мяса, рыба, кальмары, креветки, орехи, грибы, некоторые бобовые, яйца, творог.

Режим питания: регулярность — всему голова

При правильном питании время приема пищи должно быть точно рассчитанным, поскольку только своевременное поступление питательных веществ может компенсировать энергетические затраты. Для здорового человека наиболее рациональным является четырехразовый режим питания. При нем обеспечивается равномерная нагрузка на систему пищеварения, пища лучше переваривается и усваивается. При двухразовом питании, с промежутками между едой до 7 часов и больше, увеличивается уровень холестерина в крови, накапливаются жировые отложения, снижается интенсивность работы щитовидной железы. К тому же после долгого промежутка человек сразу может съесть много пищи, переполняя желудок и снижая подвижность его стенок. Растяжение желудка не только отрицательно влияет на качество переваривания пищи, но и поднимает диафрагму, мешая нормальной сердечной деятельности. Длительные перерывы вызывают выделение большого объема желудочного сока и раздражение слизистой желудка. Слишком маленькие перерывы между едой также нежелательны. Времени для полного процесса пищеварения в этом случае недостаточно, что может привести к расстройству работы пищеварительного тракта. Очень важный фактор в организации системы здорового питания — регулярность приема пищи. У человека к определенному времени возникает чувство голода, которое запускает выделение желудочного сока, необходимого для переваривания пищи. При нарушениях режима питания этот рефлекс у человека угасает. Пища поступает в желудок, который еще не готов к процессу пищеварения. В результате снижается аппетит, а вся поступившая в организм еда очень плохо усваивается, что вызывает гастриты, холециститы и другие заболевания. Как показывает практика, для того чтобы человек привык к выбранному режиму питания, достаточно двух-трех дней.

Рекомендуемые продукты: вкусно и полезно

Все продукты, употребляемые человеком в пищу, можно условно разделить на «полезные» и «вредные». Полезные продукты необходимо включать в рацион каждый день: они

богаты аминокислотами, витаминами, микро- и макроэлементами, жирными кислотами, клетчаткой. При этом они легко усваиваются, не замедляют обмен веществ и не оказывают вредного влияния на здоровье. К таким продуктам традиционно относят следующие:

1. Свежие ягоды, фрукты и овощи (витамин С, клетчатка).
2. Крупы и приготовленные из них каши (витамины В, Е, магний, калий, фолиевая кислота).
3. Сухофрукты и орехи (витамины, жирные кислоты, белок).
4. Мясо птицы (белок, аминокислоты, витамины А, В, Е).
5. Рыба и морепродукты (белок, полиненасыщенные кислоты, витамины D, Е, В12, кальций, фосфор).
6. Молочные продукты: сметана, творог, йогурт (кальций, белок, аминокислоты, витамины D, А, В12, углеводы).
7. Зеленый чай (витамины, минералы, полифенолы).
8. Растительные масла, полученные методом холодного отжима (фосфолипиды, линолевая и другие полиненасыщенные кислоты, витамины А, D, Е).
9. Мед (витамины, микроэлементы, глюкоза, фруктоза, фитонциды, быстрые углеводы).
10. Зерновой хлеб (клетчатка, ферменты, аминокислоты).

Употребление этих продуктов в правильных сочетаниях и является тем, что называют здоровым питанием, поскольку они приносят организму несомненную пользу и способны не только поддержать здоровье, но и укрепить его. Диетологи рекомендуют, например, есть крупы на воде в сочетании с овощными салатами, заправленными оливковым маслом. Кстати, сочетать в салате огурцы и томаты не рекомендуется — нарезанные огурцы выделяют особый фермент, который разрушает содержащийся в томатах витамин С. К мясу, рыбе и птице подойдут капуста, спаржа, кабачки, редис, огурцы. Фрукты лучше есть отдельно, до еды или примерно через час после.

Как привить здоровые пищевые привычки?

По мнению специалистов, любую привычку можно сформировать за 21 день. Это же утверждение касается и здорового питания. Эти привычки совсем не сложно привить, нужно только поставить перед собой четкую цель и ни на шаг от нее не отступать. Возьмите на заметку несколько полезных советов:

1. Задайте себе вопрос — почему я хочу изменить свои пищевые предпочтения? Ответ должен быть максимально конкретным, а конечная цель достижимой. Например, похудеть на три килограмма, улучшить цвет лица, избавиться от изжоги и т.д.
2. Ведите пищевой дневник — он помогает скорректировать ошибки в питании в тот период, когда еще не закрепились новые привычки. Сегодня сделать это очень легко: практически в любом магазине мобильных приложений можно найти специальные как платные, так и бесплатные программы. Установив их на смартфон, вы сможете контролировать режим

питания. Когда появится потребность питаться исключительно здоровой пищей и пить достаточно воды, то дневник станет не нужен.

3. Не торопитесь. Резкая и полная замена привычных «вредных» блюд на новые и полезные практически в 100% случаев приводит к срыву. Рацион нужно менять постепенно, поэтапно вводя в него полезную пищу.

4. Откажитесь от жестких ограничений. Не стоит заставлять себя не есть после 18.00, полностью исключить десерты. Все эти запреты приводят к стрессу и отказу от попыток изменить привычки в лучшую сторону. Для ужина можно выбрать простую и легко усваиваемую пищу: овощи, фрукты, творог, куриные яйца, нежирную рыбу, белое куриное мясо. А сладкое лучше есть в первой половине дня и в небольших количествах.

5. Рацион должен быть разнообразным. Здоровая еда совсем не обязательно пресная и невкусная. Существует множество изысканных блюд, которые при этом необычайно полезны для организма.

6. Перестаньте питаться вне дома. До того, как пищевые привычки не изменились, не посещайте кафе и рестораны, там слишком много соблазнов. Предпочтение нужно отдавать домашней еде.

7. Ходите в магазин только на полный желудок. Так у вас будет меньше шансов купить что-нибудь вредное в яркой соблазнительной упаковке.

8. Поставьте на телефон напоминание о приемах воды и пищи, и вам будет легче придерживаться режима питания.

9. Найдите единомышленников — в компании всегда проще что-то менять. Очень хорошо, если вас поддерживают близкие: семейные ужины в этом случае не превратятся для вас в проверку на стойкость.

10. Не обращайте внимание на нападки со стороны, просто научитесь находить достойные ответы на замечания по поводу ваших новых пищевых предпочтений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Покровский А.А. Беседы о питании. 2 изд. / А.А. Покровский. - М., 1968.
Методические рекомендации по организации питания людей пожилого и старческого возраста (утв. Минздравом СССР 19.02.1975 N 1225-75).