**Толстеть — значит стареть**

 Многочисленные научные исследования, проведенные в последнее время в разных странах, свидетельствуют о наличии связи между особенностями питания и состоянием здоровья, развитием ряда патологических процессов, в частности атеросклероза, ишемической болезни сердца и мозга, гипертонической болезни, возрастных изменений хрусталика глаза, которые являются основными причинами развития преждевременного старения. В последние годы в геронтологии (науке о старении) появился специальный раздел, посвященный изучению особенностей питания, как здоровых пожилых людей, так и страдающих тем или иным заболеванием. Питание людей пожилого и старческого возраста должно строиться с учетом полноценности потребляемых продуктов и их калорийности в соответствии с энергетическими затратами организма. Пищевой рацион должен иметь антисклеротическую направленность, включать продукты, богатые стимуляторами ферментных систем, липотропными (расщепляющими жиры) веществами, содержать большое количество биологически активных веществ (витамины, микроэлементы), легко переваривающихся под воздействием пищеварительных ферментов. Количество и качество пищи определяются возрастом, полом и характером выполняемой работы. Диета людей пожилого возраста существенно отличается от диеты молодых. Пожилому человеку требуется меньше калорий, чем молодому, что связано со снижением физической активности и особенностями обмена веществ. Но уменьшенный по калорийности рацион должен содержать достаточное количество минеральных солей, витаминов, белков. Общую калорийность суточного рациона для пожилых людей необходимо снижать преимущественно за счет животных жиров и простых углеводов. Питание должно быть умеренным, регулярным и разнообразным. Избыточность его в сочетании с малоподвижным образом жизни обычно приводит к ожирению, которое почти всегда способствует развитию атеросклероза. «Толстеть — значит стареть»,— гласит пословица. Людям пожилого возраста рекомендуется употреблять продукты, которые лишены или содержат мало холестерина и богаты веществами, способствующими его выделению из организма (обезжиренный творог, кефир, простокваша и др.). Много таких веществ содержится в сое, горохе, бобах, капусте, салате, моркови. Рекомендуется употреблять, рыбу, нежирные сорта мяса.

Рекомендуется ограничить употребление поваренной соли с целью профилактики развития гипертонической болезни. Витамины, улучшая обменные процессы в организме, обладают и противосклеротическими свойствами. Однако нужно помнить, что с возрастом они хуже всасываются в кишечнике. Поэтому пожилым людям необходимо регулярно (3 – 4 раза в год), принимать готовые поливитаминные комплексы. Систематическое курсовое применение витаминов в виде поливитаминных комплексов отечественного производства (декамевит, ундевит, пангексавит и др.) дает стимулирующий эффект, благотворно влияет на функцию сердечно — сосудистой, нервной систем, почек, опорно-двигательного аппарата, обменных процессов стареющего организма, при лечении многих заболеваний, в развитии которых недостаточная реактивность, сопротивляемость организма играют значительную роль. Профилактика и лечение преждевременного старения, имеющихся хронических заболеваний, должно проходить только по рекомендации и под систематическим контролем врача. Не стоит забывать о том, что положительные эмоции, радость труда и созидания, преданность любимому делу, вдохновение — все это, безусловно, не только украшает, делает полноценной, радостной жизнь, но и благотворно влияет на здоровье, психическую и физическую активность человека.

Желаем здоровья на долгие годы!

 Отделение медицинской профилактики ГУЗ « Чаплыгинская РБ»