

Обучающая программа*

«Здоровое питание лиц пожилого и старческого возраста»



*Презентационный материал разработан Советом по питанию КМКБ №20 имени И. С. Берзона в 2021 году на основании рекомендаций Роспотребнадзора в целях реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография»

Введение

■ По данным ряда исследований нарушения питания выявляются у большинства людей пожилого и старческого возраста.

■ **Пожилой возраст** (ранняя старость) - возраст от 60 до 75 лет.

■ **Старческий возраст** (средняя старость) – возраст от 75 до 90 лет.

■ **Долгожительство** (поздняя старость) – возраст более 90 лет.

■ **На фоне коррекции питания** у пациентов данной возрастной категории отмечается:

- улучшение общего состояния и качества жизни,
- снижение общей заболеваемости, частоты обострений и осложнений,
- стабилизация течения хронических заболеваний,
- нормализация клинических и лабораторных показателей.

Про питание

■ Питание является обязательным условием существования человека, основой физиологических процессов в организме, здоровья, долголетия и работоспособности.



■ Пища служит единственным источником энергии, белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

Содержание программы



Законны правильного питания.

Правила здорового питания.

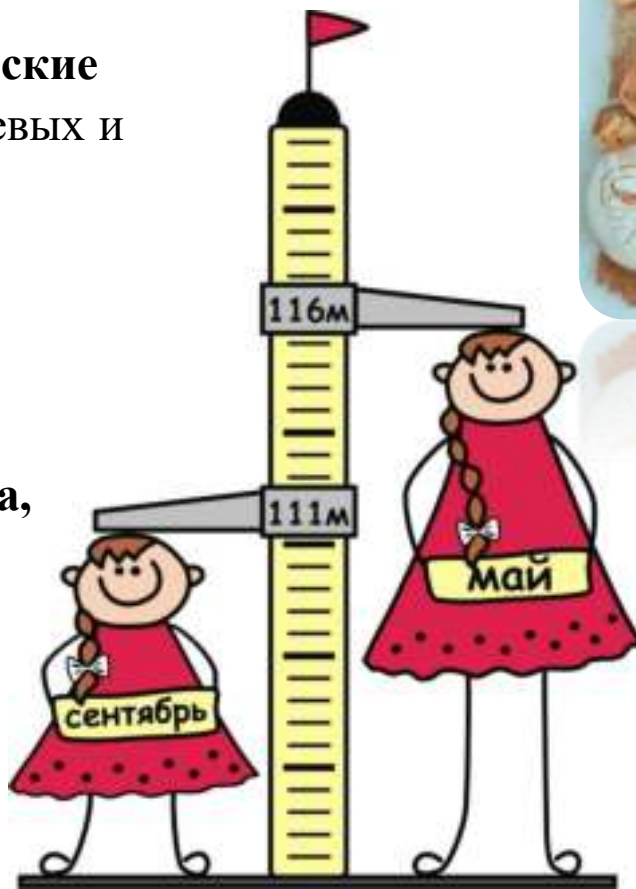
Принципы составления рациона здорового питания, технология приготовления блюд здорового питания, режим питания.

Особенности питания людей пожилого и старческого возраста.

Что входит в понятие «здоровое питание»

Здоровое питание – это ежедневный рацион, который:

- 1 полностью обеспечивает физиологические потребности индивида в энергии, пищевых и биологически активных веществах;
- 2 состоит из безопасной и качественной пищевой продукции;
- 3 создает условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности;
- 4 способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний.



Оценка физического развития

Основные показатели физического развития

Рост

Вес

Индекс массы тела
 $\text{вес тела (кг)}/\text{рост}^2 (\text{м}^2)$



Окружность грудной клетки

Окружность талии

Окружность бедер

Индекс окружность
талии/окружность бедер (ОТ/ОБ)

ОТ/ОБ мужчины – менее 0,9
ОТ/ОБ женщины менее 0,8

Оценка физического развития

Индекс массы тела (ИМТ) = вес тела (кг) / рост (м²)

Индекс массы тела	Соответствие между МТ ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16—18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5—24,9	Норма
25—29,9	Избыточная масса тела
30—34,9	Ожирение 1 степени
35—39,9	Ожирение 2 степени
40 и более	Ожирение 3 степени

Избыточная масса тела и ожирение повышают риск развития таких заболеваний, как атеросклероз сосудов сердца и мозга, инсулиннезависимый диабет, гипертония, болезни желчевыводящих путей, остеопороз, некоторые формы рака.

Добиться снижения массы тела можно только, уменьшив потребление энергии с пищей (т.е. **КАЛОРИЙНОСТИ**) либо увеличив физическую нагрузку, а лучше и эффективнее всего - одновременно осуществлять и то, и другое.



СТЕПЕНИ ОЖИРЕНИЯ

ИМТ – индекс массы тела.

$$I = m / h^2$$

где m – масса тела в кг,
 h – рост в метрах.

WHR (waist-to-hip ratio) – соотношение окружность талии / окружность таза. Индекс, характеризующий степень накопления жира вокруг внутренних органов.

Окружность талии измеряется на уровне пупка, окружность таза – в самом широком месте.

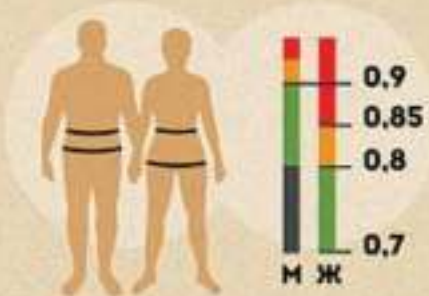


Избыточная масса (предожирение)

Ожирение первой степени

Ожирение второй степени

Ожирение третьей степени (морбидное)



АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ:

WHR у мужчин более 0,9, у женщин – более 0,85 (соответствует ИМТ более 30).

НОРМА – менее 0,8 для женщин и менее 0,9 для мужчин.

ОПТИМАЛЬНЫМИ признаны 0,7 для женщин и 0,9 для мужчин.



Повышение индекса ОТ/ОБ свидетельствует о наличии висцерального ожирения. Жировая ткань скапливается вокруг внутренних органов, повышается риск развития метаболического синдрома, сахарного диабета.

Как рассчитать количество калорий в сутки?

Количество
кКал в сутки

=

Основной обмен

×

Физическая
активность

×

Пищевой
термогенез

Сколько энергии мы тратим в покое (1400-1800 ккал/сут)

Энергия для движения

Энергия для переваривания и всасывания нутриентов

Составляет 10% от общих энергозатрат.

Коэффициент физической активности:

- 1,4 (при малоподвижном образе жизни)
- 2,0 (при умеренно активном образе жизни)
- 2,5 (при высокой физической активности)

Для расчета **суточной калорийности** необходимо **основной обмен** умножить на **коэффициент физической активности**.
Полученное значение умножить на **1,1** (для учета пищевого термогенеза).

Пищевая ценность нутриентов:

Белок 1 грамм = 4 ккал

Жир 1 грамм = 9 ккал

Углеводы 1 грамм = 4 ккал

Спирт 1 грамм = 7 ккал

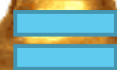
ВОЗРАСТ	Мужчины	Женщины
18-30 лет	(15,3 x вес в кг) + 679	(14,7 x вес в кг) + 496
30-60 лет	(11,6 x вес в кг) + 879	(8,7 x вес в кг) + 829
старше 60 лет	(13,5 x вес в кг) + 487	(10,5 x вес в кг) + 596

Принципы здорового питания

Закон первый: соответствие энергетической ценности (калорийности) рациона энерготратам человека.



Калорийность рациона

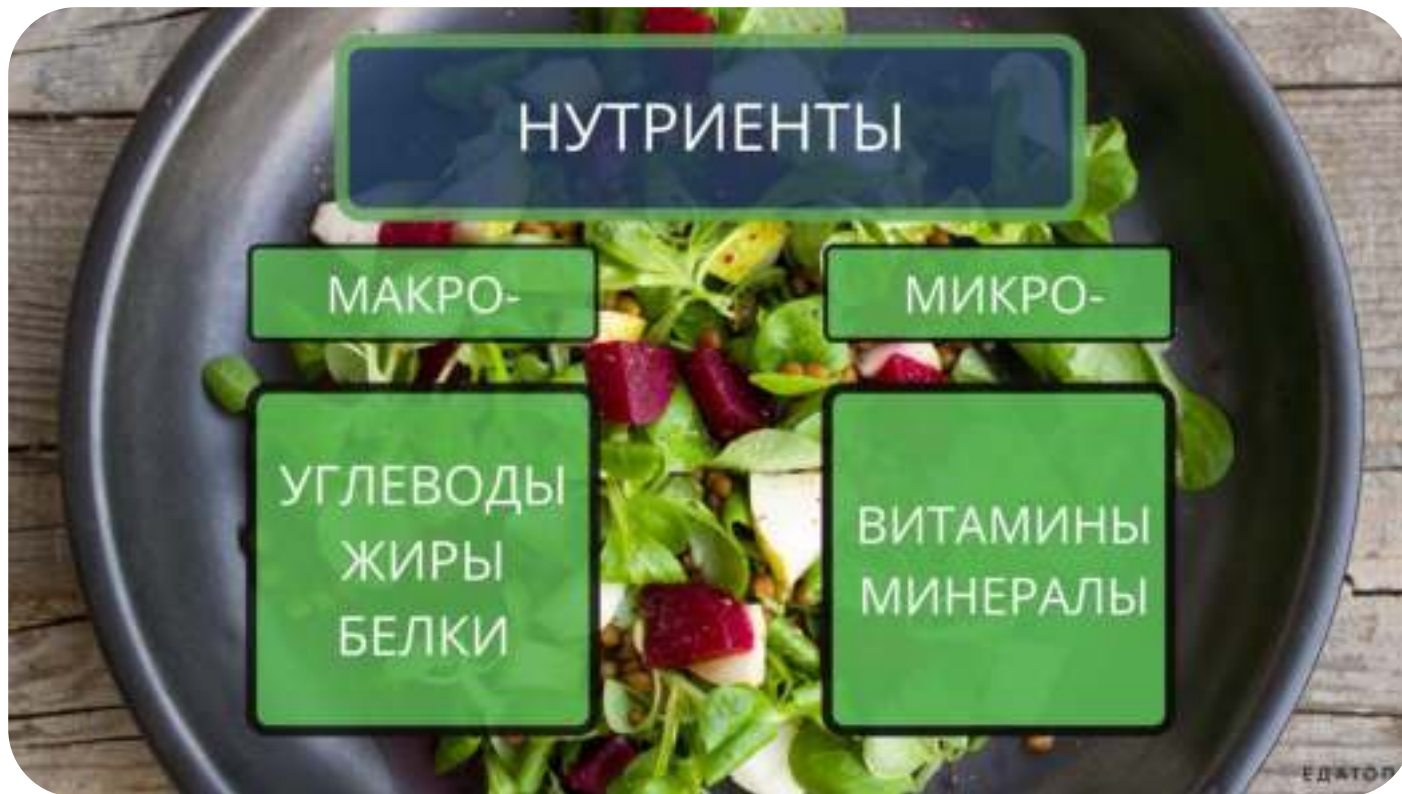


Энергозатраты (основной обмен, физическая активность)

- Избыток потребления энергии приводит к отложению жира в теле и увеличению массы тела.
- Недостаток потребления энергии сопровождается снижением массы тела.

Принципы здорового питания

Закон второй: Соответствие химического состава рациона человека его физиологическим потребностям в пищевых веществах.



Потребности каждого человека в энергии и пищевых веществах (белке, жирах, углеводах, витаминах, макро- и микроэлементах) индивидуальны и закреплены генетически, и зависят от пола, возраста, физической активности и ряда факторов окружающей среды.

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



В зависимости от содержания различных пищевых веществ существует классификация продуктов по группам. Продукты, включенные в одну группу, содержат приблизительно одинаковый набор пищевых веществ.



Пирамида питания

- *I группа продуктов - хлеб, зерновые* находятся в основании пирамиды.
- Эти продукты составляют основу рациона и их необходимо употреблять в наибольшем количестве.



■ Зерновые обеспечивают организм необходимым количеством энергии и углеводов, которые служат источником доступных калорий, входят в состав гормонов, ферментов, секретов желез. Наряду с углеводами зерновые продукты содержат белок, пищевые волокна, витамины группы В (главным образом тиамин, а также рибофлавин, ниацин и фолат), минеральные вещества (магний, фосфор, железо, цинк, селен).



■ Зерновые продукты способствуют нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта, повышают защитные силы и энергетический потенциал организма, уменьшают уровень холестерина в сыворотке крови, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов злокачественных образований.

- *II группа продуктов* - овощи являются важным элементом здорового питания.
- Рацион, богатый овощами, имеет низкую калорийность, способствует улучшению работы желудочно-кишечного тракта, способствует выведению из организма жиров, токсических веществ, канцерогенов, аллергенов, снижению уровня холестерина в сыворотке крови.
- Ежедневное употребление овощей снижает риск развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, остеопороза, некоторых видов онкологических заболеваний (рака полости рта, желудка, толстой кишки), образования камней в печени и почках.

Пирамида питания



Пирамида питания



- *III группа продуктов* – фрукты также, как и овощи, являются важным элементом здорового питания.
- В них содержатся пищевые и биологически активные вещества (калий, пищевые волокна, витамин С, фолат и др.), необходимые для поддержания здоровья и снижающие риск развития некоторых хронических заболеваний: сахарного диабета 2 типа, сердечно-сосудистых, некоторых онкологических заболеваний (рака полости рта, желудка, толстой кишки и др.), мочекаменной болезни и остеопороза.
- Большинство фруктов имеют мало жира, натрия и калорий, не содержат холестерин.

Пирамида питания

- *IV группа - молочные продукты* (молоко, йогурт, сыр и др.)
- Доказано, что рационы с включением молока и молочных продуктов способствуют укреплению костей и зубов, улучшению состояния кожи, ногтей, волос, поддержанию нормального уровня артериального давления, кишечной моторики и состава микрофлоры, уменьшают риск остеопороза.
- В молочных продуктах содержатся кальций, фосфор, калий, витамины А, D, группы В и белок.



Пирамида питания



- *V группа продуктов - белковые продукты* – «строительный» материал для организма.
- Белок содержится в таких продуктах, как мясо, курица, рыба, яйца, сухие бобы, фасоль, орехи, семечки.
- Продукты этой группы помимо белка содержат витамины группы В, витамин Е, железо, цинк и магний.

Жирные сорта морской рыбы нормализуют липидный обмен, улучшают мозговую деятельность, зрение, состояние кожи, работу сердца и сосудов, процессы свертывания крови.

Некоторые виды рыбы (скумбрия, сардина, лосось, сельдь) богаты ПНЖК омега-3 (эйкозапентаеновая и докозагексаеновая кислоты).

Морская рыба богаче минеральными солями (йод, фосфор, железо, медь, цинк).



Пирамида питания



- VI группа продуктов – это жиры, представленные растительным и сливочным маслом, маргарином, различными видами кулинарных жиров.
- Эти продукты следует использовать в ограниченных количествах и нечасто.
- К этой же группе отнесены *алкоголь и сахар*, в том числе содержащийся в сладостях, сладких напитках.
- Эти продукты содержат много калорий, но в них практически нет витаминов и минеральных веществ.

■ Масла – это жиры, находящиеся в жидком состоянии при комнатной температуре, например, подсолнечное, оливковое, соевое, кукурузное, хлопковое и др.

■ Высоким содержанием масел отличается орехи, оливы, некоторые сорта рыбы, авокадо.



Продукты, содержащие
«полезные жиры»

Продукты рациона здорового питания

Группы продуктов	Перечень продуктов	Размер порции, г	Размер порции, бытовые меры или штуки
Продукты, составляющие основу рациона здорового питания (потребляются несколько раз в день)			
Овощи (свежие, замороженные и консервированные)			
Ярко окрашенные (красные, оранжевые, темно-зеленые) овощи	Помидоры, морковь томатный и морковный соки, красный, оранжевый и желтый перец, тыква, красный репчатый лук брокколи; зелень (петрушка, укроп, кинза, лук) шпинат; листовая капуста; репа и зелень горчицы, морские водоросли.	125 (100-150)	3-4 средних соцветий брокколи, 3-4 ст.л. нарезанной смеси овощей, 1 средний помидор, ½ перца, 150 мл овощного сока, 2/3 стакана кубиков тыквы, 200-300 мл овощного супа.
Крахмалистые овощи	Картофель, кукуруза, зеленый горошек, зеленая фасоль, свекла, плантан (крупный овощной банан) и маниока.	125 (100-150)	1 средний картофель, 2-3 ст.л. консервированной кукурузы/горошка, 3 ст. ложки тушеных (отварных) овощей, 200-300 мл борща или картофельного супа.
Другие овощи	Салат айсберг, зеленая фасоль, зеленый перец, огурцы, сельдерей, кабачки, чеснок, лук.	125 (100-150)	1 средний огурец, 3 ст.л. салата из капусты или смеси сырых овощей.
Фрукты (свежие, замороженные, консервированные и сушеные) и фруктовые соки	Апельсины и апельсиновый сок, мандарины, яблоки и яблочный сок с мякотью, груши, бананы, виноград, дыни, сухофрукты, ягоды.	125 (100-150)	Средний апельсин, яблоко, персик или груша, 2 средних мандарина, крупные сливы, 2/3 стакана ягод, 150 мл сока.

Продукты рациона здорового питания

Группы продуктов	Перечень продуктов	Размер порции, г	Размер порции, бытовые меры или штуки
Зерновые			
Цельнозерновые продукты	Цельнозерновые: хлеб, хлопья и крекеры, овсянка, гречиха, киноа, попкорн (без соли или сахара) и коричневый рис.	50 хлеб 150-200 каши	2-3 кусочка батона нарезного,
Продукты из очищенного зерна	Белый хлеб, крупы из очищенного зерна (рис, кукуруза, пшено, манка, перловка) и хлебобулочные изделия (макароны, сухари и др.).	50 хлеб 150-200 каши	1 средняя булочка, 3-4 ст.л. каши, стакан попкорна.
Молочные продукты (предпочтение должно отдаваться продуктам с низким содержанием жира 2-5% без добавленного сахара)			
Жидкие молочные продукты	Молоко, кефир, простокваша, ряженка, йогурт и др. питьевые молокопродукты .	180-200	1 стакан.
Пастообразные и полутвердые	Творог	120	
Белковые продукты			
Мясо, птица, яйца	Мясо (говядина, баранина, свинина, конина, оленина и др. без видимого жира), птица (без кожи), яйца.	100 г (80-120)	Кусок мяса размером в колоду карт, 2-3 куриных крыла, 1 куриный окорочок, 2 куриных яйца.
Морепродукты	Рыба морская и речная, ракообразные (креветки, раки и др.), моллюски (улитки, мидии, гребешки, устрицы, кальмары и др.), иглокожие (трепанг), рыбные консервы в собственном соку.	100 г (80-120)	3-4 крупные креветки.
Бобовые (фасоль горох) орехи и семена, грибы	Зрелый горох, бобы фасоли, нута, сои и др., продукты на основе концентратов и изолятов сои.	100 (80-100)	2/3 стакана отварного гороха или фасоли.
Растительные масла	Подсолнечное, кукурузное, соевое, льняное, оливковое.	5 мл	1 чайная ложка.

Продукты с высоким содержанием жира, соли или сахара, потребление которых должно быть ограничено

Группы продуктов	Перечень продуктов	Размер порции, г	Размер порции, бытовые меры или штуки
Овощные консервы с высоким содержанием соли и/или жира	Соленые и маринованные огурцы, помидоры, квашеная капуста, овощные салаты и закуски, овощная икра из баклажан, кабачков и др., консервированные грибы.	30-50	Небольшой огурец или помидор, 1-2 ст.л. как компонент гарнира или в составе салатов.
Фрукты консервированные	Компоты с сахаром, фруктовые нектары, морсы.	125 (100-150)	150 мл нектара.
Изделия из муки и круп с высоким содержанием сахара или жира:	Сдобная выпечка, жареные пирожки, чебуреки, беляши, запеканки, пудинги, круассаны.	75 50-100	1 калорийная булочка.
Мучные кондитерские изделия.	Печенье, пряники, вафли, торты и пирожные.	50 (30-70)	3-5 шт. печенья, 1-2 пряника, кусочка батона нарезного, 1 средняя булочка.
Жидкие и полужидкие молочные продукты	Йогурты с фруктовыми наполнителями, молочные десерты.	80-120	
Пастообразные молочные продукты, с жирностью более 3,5% и/или с сахаром.	Творожки, сырковая масса, сырки глазированные.		2-3 ст.л.
Продукты из мяса, птицы	Колбасные изделия, паштеты, консервы, мясные деликатесы.	30	
Морепродукты	Соленая, копченая и вяленая рыба, рыбные консервы, рыбные деликатесы.	20-30	
Жировые продукты	Масло сливочное, сметана, сливки.	5	1 ч.л.
Кондитерские изделия	Конфеты.	15	

Правильное питание по принципу ИЛИ-ИЛИ

МЯСО, РЫБА, ПТИЦА

Выбирайте нежирные сорта мясных продуктов 2-3 раза в день

На 1 прием:

80-100 г говядины, или баранины, или 60-80 г свинины, или 1-2 котлеты,
или 80-100 г птицы (куриная ножка),
или 2 куриных яйца (не более 4-5 шт. в неделю),
или 3-4 ст.ложки не жирной мясной тушенки,
или 0,5-1 стакан гороха, или фасоли,
или 80-100 г рыбы (не менее 2-3 раз в неделю).

ФРУКТЫ, ЯГОДЫ свежемороженые, или консервированные

Наиболее полезны ярко окрашенные 2 и более раз в день

На 1 прием:

1 яблоко, или груша, или 1/2 апельсина, или 1/2 грейпфрута,
или 3-4 средней сливы, или 1/2 стакана ягод, или 1 гроздь винограда,
или 1 персик, или 2 абрикоса, или полстакана сухофруктов,
или 1 стакан фруктового/плодово-ягодного сока.

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, КАШИ

6-8 приемов в день

На 1 прием:

хлеб белый или черный 1-2 куска,
или 3-4 галеты, или 4 сушки, или 1 бублик,
или порция (150-200 г) пшеничной, или гречневой, или перловой каши,
или порция (200-250 г) манной или овсяной каши,
или порция (150-200 г) отварных макарон,
или 1-2 блина.

Ограничивайте или исключайте добавление жиров к блюдам!



Правильное питание по принципу ИЛИ-ИЛИ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Выбирайте низкожирные сорта молока и продуктов без добавления сахара 3 раза в день

На 1 прием:

1 стакан молока, или кефира, или простокваши, или йогурта,
или 60-80 г (3-4 ст.л.) нежирного или полужирного творога,
или 30-50 г твердого сыра, или 1/2 упаковки плавленого сыра (35-40 грамм).

ОВОЩИ

Наиболее полезны темно-зеленые и желто-красные 3-4 раза в день

На 1 прием:

100-150 г капусты, или 1-2 моркови,
или пучок зеленого лука, или другой зелени,
или 1 помидор, или 1 стакан томатного сока.

Всего за 1 день 400 г и более овощей

Картофель 3-4 клубня в день

ЖИРЫ, СЛАДОСТИ, САХАР

Ограничивайте потребление!

до: 1-2 ст. ложки растительного масла или 5-10 г сливочного масла для приготовления блюд;

до: 5-6 чайных ложек (40-50 г) сахара,

или 3 шоколадных конфеты,

или 5 карамельных конфет,

или 5 ч. ложек варенья или меда,

или 2-3 вафли



Специализированные продукты питания*

Функциональные продукты – это специально разработанные пищевые продукты с заданным химическим составом, энергетической ценностью, физическими свойствами.

К ним относятся продукты, обогащенные пищевыми волокнами (в том числе пребиотиками), пробиотиками – микроорганизмами (бифидо- и лактобактериями), антиоксидантами, витаминами (А, С, Е и др.), минеральными веществами (кальцием и др.), микроэлементами (железом, цинком, фтором, селеном и др.), флавоноидами (фитоэстрогенами, кверцетином и др.).

Основными направлениями действия функциональных продуктов являются **повышение физической выносливости, улучшение иммунитета, состояния пищеварения, регуляция аппетита.**



*На фото – примеры функциональных продуктов. Имеются противопоказания. Перед употреблением проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Специализированные продукты питания

Биологически активные добавки (БАД)* – композиция природных (витамины, минералы, аминокислоты, жирные кислоты, пищевые волокна и др. вещества) или биологически активных веществ, вводимых в пищевой рацион с целью улучшения его ценности и обогащения отдельными пищевыми компонентами.

Они используются в питании:

- как дополнительный источник пищевых и биологически активных веществ (для обогащения ими рациона);
- для нормализации и/или улучшения функционального состояния органов и систем (в т.ч. мягкое мочегонное, тонизирующее, успокаивающее и иные виды действия);
- в качестве продуктов общеукрепляющего действия;
- для нормализации микрофлоры желудочно-кишечного тракта;
- для нормализации белкового, углеводного, жирового, витаминного и других видов обмена веществ.

*Не являются лекарственным средством. Имеются противопоказания.
Перед употреблением проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Принципы оптимального питания (ВОЗ)

Пищевые вещества и продукты	Пороги потребления	
	Низший порог	Высший порог
Общие жиры, % энергии	15%	30%
Насыщенные ЖК	0%	10%
ПНЖК	3%	7%
Холестерин пищи, мг/день	0	300
Общие углеводы, % энергии	55%	75%
Сложные углеводы, % энергии	50%	70%
Общие пищевые волокна, г/день	27	40
Свободные (чистые) сахара, % энергии	0%	10%
Белок, % энергии*)	10%	15%
Соль, г/день	не известен	5
Сырые фрукты и овощи, г/день	> 400	
Рыба, г/день	> 20	
Орехи, зерновые, бобовые, г/день	> 30	
Общая калорийность: потребление энергии должно быть достаточным для роста детей, для беременных и кормящих женщин, для достижения определенного уровня работоспособности и физической активности и для поддержания определенных запасов в организме детей и взрослых.		
Индекс массы тела взрослых должен быть на уровне 20-22.		

Правила здорового питания

1. Потребляйте разнообразную пищу, в основе которой лежат продукты, как животного так и растительного происхождения.

Мозаика здорового питания



Продукты из зерна	+	Овощи, фрукты	+	Молочные продукты	+	Мясо, рыба, птица, бобовые	=	Правильное питание
Белки				Белок		Белок		Белок
				Жир		Жир		Жир
Углеводы		Углеводы						Углеводы
Пищевые волокна		Пищевые волокна						Пищевые волокна
Витамин В ₁		Витамин В ₁				Витамин В ₁		Витамин В ₁
Витамин В ₂				Витамин В ₂		Витамин В ₂		Витамин В ₂
Витамин РР						Витамин РР		Витамин РР
		Фолацин				Фолацин		Фолацин
				Витамин В ₁₂		Витамин В ₁₂		Витамин В ₁₂
		Витамин С						Витамин С
		β-каротин (провитамин А)		Витамин А				Витамин А
				Витамин D				Витамин D
				Кальций				Кальций
Железо		Железо				Железо		Железо
Цинк				Цинк		Цинк		Цинк
Магний		Магний		Магний		Магний		Магний

Правила здорового питания

2. Потребляйте несколько раз в день хлеб и хлебобулочные изделия, зерновые продукты, рис, картофель, макаронные изделия, бобовые.

Необходимо, чтобы за счет этой группы продуктов поступало более половины суточной энергии, так как они содержат мало жиров, богаты белком, минералами (калия, кальция и магния) и витаминами (витаминов группы В, С).



Правила здорового питания

3. Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде (не менее 400 г в день).



Там, где потребление овощей и фруктов находится на этом уровне или выше, распространенность сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака и большинства дефицитов питательных микроэлементов среди населения ниже.

Правила здорового питания

4. Контролируйте потребление жиров (не более 30% суточной энергии) и заменяйте большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими спредами.

Группы продуктов	Низкожировые	Среднее содержание жира	Высокожировые
Фрукты	Все фрукты (исключая оливы, авокадо) Фруктовые соки	Оливы	Авокадо
Овощи	Все овощи без жировых заправок Овощные соки и вегетарианские супы		Овощи с жировыми заправками Жареные овощи
Хлеб, другие зерновые продукты	Черный и белый хлеб Отварные макароны и крупяные каши без масла и молока Кукурузные, рисовые и другие хлопья	Молочные каши Булочки Печенье несдобное	Сдобные булочки и печенье Жареные на жиру гренки Торты, пирожные
Молочные продукты	Обезжиренные молоко и кисломолочные продукты Обезжиренный творог Молочное мороженое	1 или 2% молоко и кисломолочные продукты Творог полужирный Брынза Рассольные сыры (сулугуни, адыгейский)	Цельное молоко Твердые и плавленые сыры Жирный творог Сливки Сметана Пломбир, сливочное мороженое
Мясо животных и птицы	Мясо птицы без кожи Тощая говядина	Мясо птицы с кожей Говядина и баранина с удаленным видимым жиром	Свинина Жареная говядина Жареная птица Колбасы, сосиски Ветчина, бекон Свиная тушенка
Рыба	Нежирные сорта рыбы (треска, ледяная, хек)	Некоторые сорта рыбы (лосось, сельдь)	Осетрина, сардины, палтус. Консервы в масле
Блюда из яиц	Яичные белки	Цельное яйцо	Яичница
Бобовые	Фасоль, горох, бобы, чечевица	Соевые бобы	
Орехи, семечки			Орехи и семечки
Жиры, масла и соусы	Кетчуп, уксус, горчица	Майонез Сметанные соусы	Все жиры и масла
Сладости, кондитерские изделия	Варенье, джемы Зефир, пастила		Торты, пирожные Халва, вафли Шоколад

Правила здорового питания

5. Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом.



Усвоение железа улучшается при употреблении бобовых вместе с овощами, содержащими аскорбиновую и др. органические кислоты.



Употребление печени один раз в неделю представляет собой действенный способ предотвращения железодефицитной анемии.

Правила здорового питания

6. Ежедневно потребляйте молоко, сыр, кисломолочные продукты (творог, кефир, простоквашу, ацидофилин, йогурт) с содержанием жира 2-5%.



Включение в рацион молочных продуктов не только обеспечивает организм полноценными животными белками, оптимально сбалансированными по аминокислотному составу, но и является прекрасным источником легкоусвояемых соединений кальция, а также витаминов А, В₂, D.

Правила здорового питания

7. Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, ограничивая частоту употребления рафинированного сахара, сладких напитков и сладостей.

Сахар (коричневый сахар, сахаристые вещества из кукурузы, фруктоза, концентрат фруктового сока, глюкоза, мед, лактоза, мальтоза, сахар-сырец, столовый сахар или сироп) дает ощущение сладости и обеспечивают организм энергией. Поскольку **сахар** содержит **только калории и мало пищевых веществ**, его можно легко исключить из рациона без какого-либо риска для здоровья.

Рекомендуется, чтобы с сахаром поступало не более 10% суточной энергии. А для эффективной профилактики кариеса его содержание не должно превышать 5% калорийности рациона.



Правила здорового питания

8. Выбирайте пищу с низким содержанием соли.

- Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (5-6 г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе и обработанных или консервированных продуктах.
- С потреблением больших количеств соли связана высокая распространенность гипертензии и повышенная заболеваемость и смертность от инсульта
- Вся соль, используемая в пищевой промышленности и покупаемая для домашнего потребления, должна быть йодированной.



Правила здорового питания

9. Соблюдайте рациональный водный режим как важное условие сохранения здоровья.

Рекомендуется потребление 1,5-2 л жидкости в день.

The infographic is divided into several sections. At the top left, a silhouette of a person drinking from a large bottle is shown. To its right are two glasses of water. Below this, text explains that drinking two glasses (2x240 ml) before breakfast, lunch, and dinner, along with a slightly smaller portion, can help with weight loss. In the center, two water bottles are shown, one full and one partially full. To their right, text states that increasing water intake to 1.5 liters per day can burn an additional 17,400 calories, equivalent to 2.5 kg of fat. At the bottom left, a silhouette of a person is shown with text warning that feeling thirsty means one is already dehydrated. Next to it, text explains that drinking cold water speeds up metabolism, with an effect starting 10 minutes after consumption and peaking at 30-40 minutes. In the bottom center, two silhouettes of a person, one overweight and one slim, are shown. To their right, text emphasizes drinking only water and avoiding sugary drinks. Below this, a can of soda is shown with text indicating it contains 35g of sugar and 140 calories. To the right of the soda can, a glass of water is shown with text indicating it contains 0g of sugar and 0 calories.

По данным исследований, выпивая два стакана (2x240 мл) воды перед завтраком, обедом и ужином, а также немного уменьшив свою привычную порцию, вы сможете избавиться от лишнего веса.

Ученые подсчитали, что человек, который в течение года увеличил потребление воды до 1,5 литров в день, дополнительно будет сжигать 17 400 калорий, а это примерно 2,5 кг.

ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ ЖАЖДУ, ЗНАЧИТ ВЫ УЖЕ ОБЕЗВОЖЕНЫ

Выпивая холодную воду, вы тем самым можете ускорить ваш обмен веществ и сжечь калории. Эффект повышения метаболизма начинается примерно через 10 минут после потребления воды, а его пик наблюдается через 30-40 минут.

Вы должны пить только воду! Фруктовые соки, содовая и другие напитки на основе сахара являются одним из источников чрезмерного потребления калорий.

В баночке газировки содержится:
35 грамм сахара
140 калорий

В стакане воды содержится:
0 грамм сахара
0 калорий

Правила здорового питания

10. Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (Индекс массы тела от 20 до 25 кг/м²).

Это достигается путем выбора полноценного рациона в соответствии пищевой пирамидой в сочетании с ежедневной физической нагрузкой.

Безопасным темпом снижения массы тела является примерно 0,5 кг в неделю, пока не будет достигнута цель.



Для ускоренного похудения не следует придерживаться низкокалорийных диет, которые строго ограничивают поступление энергии.

Крайние меры для похудения, такие как применение слабительных средств, лекарственных препаратов центрального действия и диуретиков опасны.

Правила здорового питания

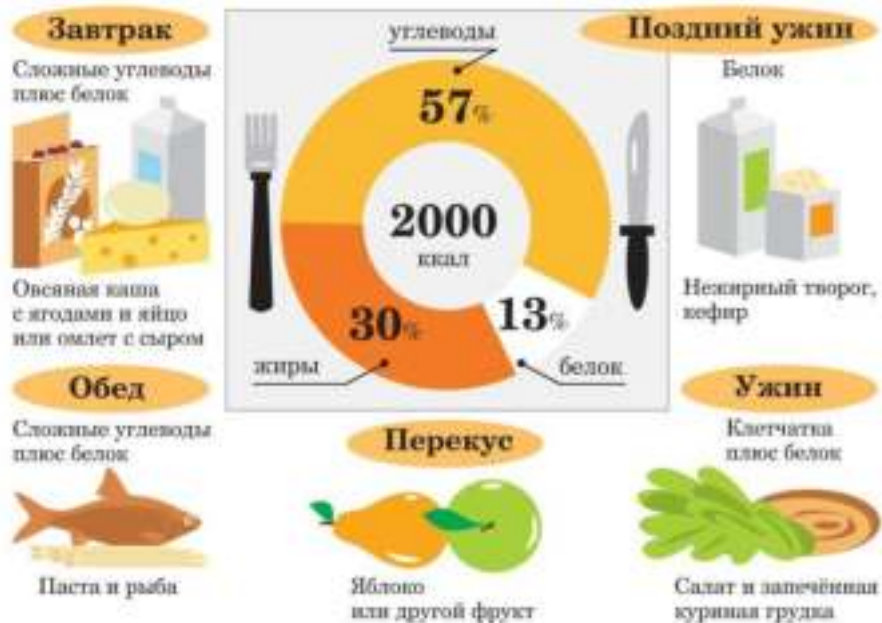
11. Соблюдайте правильный режим питания.

Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом

(приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи).

Режим питания - распределение количества пищи в течение дня (кратность питания), энергетической ценности, химического состава, продуктового набора на отдельные приемы, а также соблюдение правил приема пищи.

Примерный рацион на день



Распределение пищи в течение суток



Особенности кулинарной обработки и гигиенические правила приема пищи

Соблюдение высокой температуры кулинарной обработки



Уничтожение патогенных микроорганизмов

Употребление свежеприготовленной пищи



Сохранение максимальной концентрации витаминов и минеральных веществ

Соблюдение принципов «товарного соседства»



Снижение рисков контаминации (загрязнения)

Соблюдение правил гигиены – мытье рук, обработка пищевой продукции и посуды



Профилактика инфекционных заболеваний

Хранение пищевой продукции в герметичной таре



Снижение рисков контаминации (насекомые)

Рекомендуемые уровни суммарного суточного поступления с рационом критически значимых пищевых веществ

Пищевые вещества	Рекомендуемый уровень суточного поступления
Поваренная соль	< 5 г/сутки (или в пересчете на натрий 2000 мг/сутки)
Добавленный сахар	< 50 г/сутки (или < 10% калорийности рациона из расчета 2000 ккал/сутки)
Жир, в т.ч.:	< 65 г/сутки (или < 30 % калорийности рациона из расчета 2000 ккал/сутки)
с насыщенными жирными кислотами	< 20 г/сутки (или < 10% калорийности рациона из расчета 2000 ккал/сутки)
с транс-изомерами жирных кислот (за исключением молочного жира)	< 2 г/сутки (или < 1% калорийности рациона из расчета 2000 ккал/сутки)

Правильный выбор продуктов



Соблюдение сроков годности, температурного режима хранения.

Отсутствие плесени (при наличии незначительного количества – утилизация).

Проверка этикеток на наличие пищевых добавок.

Система цифровой кодификации пищевых добавок

- E100–E182 – красители – усиливают или восстанавливают цвет продукта;
- E200–E299 – консерванты – увеличивают срок хранения продуктов, защищая их от микробов и грибков;
- E300–E399 – антиокислители – защищают продукты от окисления;
- E400–E499 – стабилизаторы – сохраняют необходимую консистенцию продуктов, загустители – повышают вязкость;
- E500–E599 – эмульгаторы - создают однородную смесь, например, масла и воды;
- E600–E699 – усилители вкуса и аромата;
- E700–E800 – запасные индексы;
- E900–E999 – пеногасители – предупреждают или снижают образование пены, придают продуктам приятный внешний вид.

Глазирователи, подсластители, разрыхлители, регуляторы кислотности входят во все указанные группы, а так же в новую группу E1000. ■

Особенности питания лиц пожилого и старческого возраста

Основные проблемы – неполноценное и нерациональное питание и наличие коморбидной патологии (ожирение, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания)



Недостаточное потребление белка

Недостаточное потребление омега-3 ПНЖК

Недостаточное потребление пищевых волокон

Дефицит **витаминов** Д, Е, фолиевой кислоты и тиамин, В6, В12, каротиноидов и **минералов** – кальция, магния, калия

Низкое потребление белка и снижение физической активности способствуют потере мышечной массы!!!!

Причины недостаточной обеспеченности микронутриентами

Снижение потребности в энергии и снижение калорийности рациона.

Сложности с пережевыванием пищи из-за стоматологических проблем, снижение аппетита.

Диетологическая неграмотность, вредные привычки.

Наличие сопутствующих острых и хронических заболеваний – дополнительная потребность микро- и макронутриентов.

Полипрагмазия (применение большого количества лекарственных средств без учета их совместимости или целесообразности).

Психологические проблемы, депрессия.

Физическая немощность, экономические проблемы.

Саркопеническое ожирение у пожилых пациентов

Увеличение жировой массы



Потеря мышечной массы

Нормальное соотношение
жировой и мышечной массы

Соотношение жировой и
мышечной массы при саркопении



Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для лиц пожилого и старческого возраста (старше 60 лет)

Показатели (суточная потребность)	Мужчины	Женщины
Энергия, ккал	2300	1 975
Белок, г	68	61
в т. ч. животный, г	34	30,5
Жиры, г	77	66
Фосфолипиды, г	5—7	
Углеводы, г	335	284
Пищевые волокна, г	20	
Витамины		
Витамин С, мг	90	
Витамин В ₁ , мг	1,5	
Витамин В ₂ , мг	1,8	
Витамин В ₆ , мг	2,0	
Ниацин, мг	20	
Витамин В ₁₂ , мкг	3,0	
Фолаты, мкг	400	
Пантотеновая кислота, мг	5,0	
Биотин, мкг	50	
Витамин А, мкг рет. экв.	900	
Бета-каротин, мг	5,0	
Витамин Е, мг ток. экв.	15	
Витамин D, мкг	15	
Витамин К, мкг	120	
Минеральные вещества		
Кальций, мг	1200	
Фосфор, мг	800	
Магний, мг	400	
Калий, мг	2 500	
Натрий, мг	1 300	
Хлориды, мг	2 300	
Железо, мг	10	18
Цинк, мг	12	
Йод, мкг	150	
Медь, мг	1,0	
Марганец, мг	2,0	
Селен, мкг	70	55
Хром, мкг	50	
Молибден, мкг	70	
Фтор, мг	4,0	



Ключевые рекомендации при организации питания лиц пожилого и старческого возраста

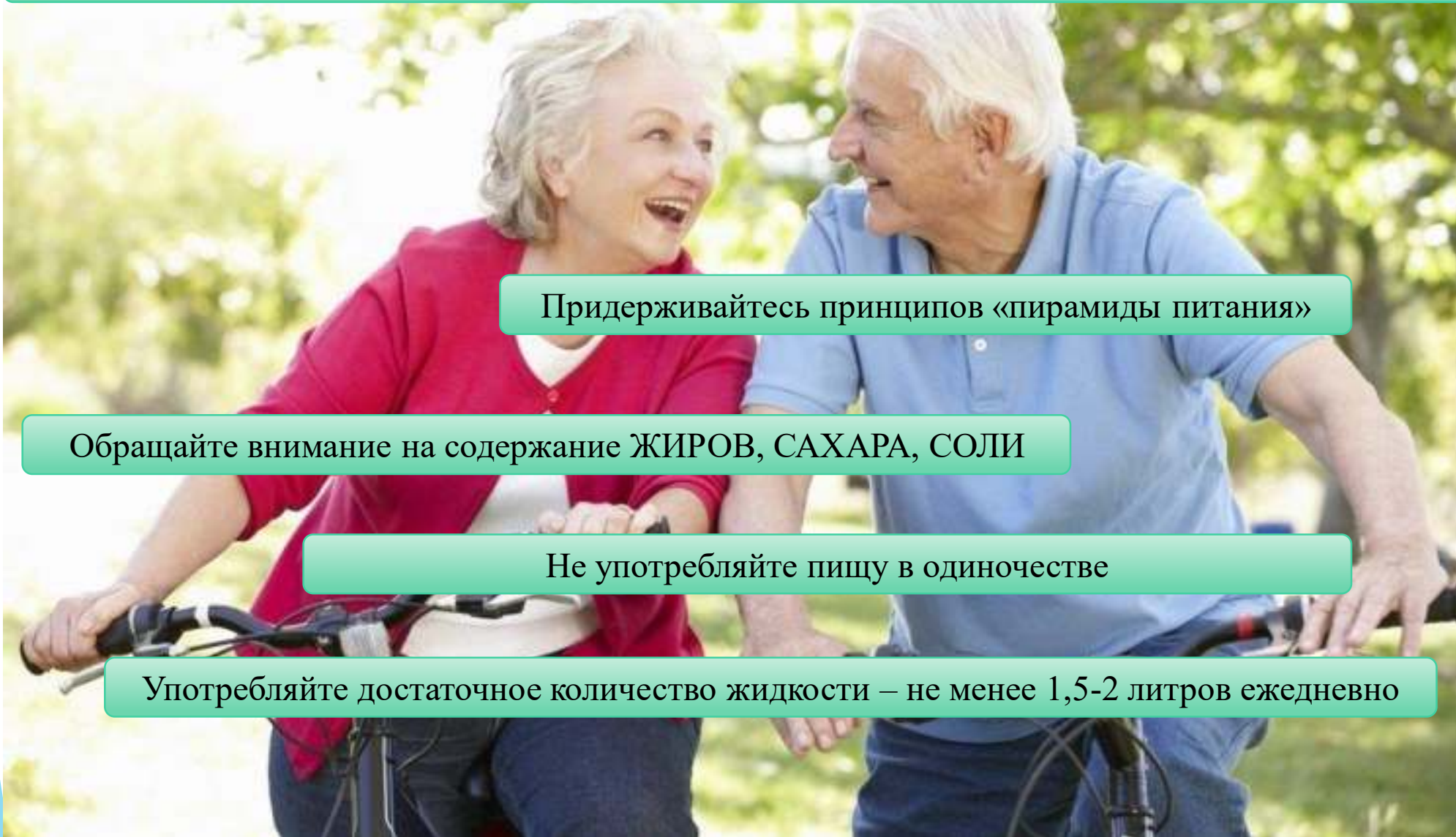
Поддерживайте «здоровую» массу тела, соблюдайте ежедневную активность не менее 30 минут

Придерживайтесь принципов «пирамиды питания»

Обращайте внимание на содержание ЖИРОВ, САХАРА, СОЛИ

Не употребляйте пищу в одиночестве

Употребляйте достаточное количество жидкости – не менее 1,5-2 литров ежедневно





Будьте здоровы!

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Коденцова В.М., Вржесинская О.А., Никитюк Д.Б., Тутельян В.А. Витаминная обеспеченность взрослого населения Российской Федерации (1987-2017 гг.) // Вопросы питания. 2018. Т.87. №4. С. 62-68.
2. Методические рекомендации 2.3.1.2432—08. «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации». http://rospotrebnadzor.ru/documents/details.php?ELEMENT_ID=4583
3. Мой здоровый рацион – приложение для ведения дневника питания и тренировок. URL: https://health-diet.ru/health_diet/.
4. Нутрициология и клиническая диетология: национальное руководство/ под ред. В.А.Тутельяна, Д.Б. Никитюка. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 632 с.
5. Онищенко Г.Г. Главное — профилактика // Стандарты и качество. 2016. № 8. С. 8–13
6. Стародубова А.В., Вараева Ю.Р., Косюра С.Д., Ливанцова Е.Н. Проблемы оптимального питания пациентов пожилого и старческого возраста с коморбидной патологией на фоне ожирения// Терапевтический архив. 2019. №10(91). С. 19-27.
7. Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года. <http://government.ru/docs/21692/>
8. Тутельян В.А., Онищенко Г.Г., Гуревич К.Г., Погожева А.В. Здоровое питание. Роль БАД. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020.
9. Тутельян В.А., Никитюк Д.Б., Хотимченко С.А. Нормативная база оценки качества и безопасности пищи. //Russian Journal of Rehabilitation Medicine. 2017. №2. С. 74-120.
10. Ушкалова Е.А., Ткачева О.Н., Рунихина Н.К., Чухарева Н.А., Бевз А.Ю. Особенности фармакотерапии у пожилых пациентов. введение в проблему.// Рациональная фармакотерапия в кардиологии. 2016. №12(1). С. 94-100.
11. Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов" (ред. от 01.03.2020) N 29-ФЗ.
12. Guide to creating a front of pack (FoP) nutrition label for pre-packed products sold through retail outlets, UK; 2016.
13. Visscher T., Seidell J., Molarius A., van der Kip D., Hofman A., Witteman J. A comparison of body mass index, waist-hip ratio and waist circumference as predictors of all-cause mortality among the elderly: the Rotterdam study. Int J Obes Relat Metab Disord. 2001;25(11):1730-1735. Accessed July 14, 2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11753597>